



»VON DEN HEILENDEN WIRKUNGEN DES WASSERS ÜBERZEUGT – DIE METHODEN VON PFARRER SEBASTIAN KNEIPP«

2021 WIRD DER 200. GEBURTSTAG DES NATURHEILKUNDLERS GEFEIERT

Jeder, der sich mit Gesundheit und einer nachhaltigen Lebensweise beschäftigt, kommt an den Kneipp-Kuren nicht vorbei. In Deutschland sind die Kuren sehr beliebt und ihre Wirksamkeit ist in zahlreichen Studien nachgewiesen. Dieses Jahr jährt sich der Geburtstag von Sebastian Kneipp, der die Methoden entwickelt hat, zum 200. Mal. Grund genug, eine Expertin zu Kneipp-

Kuren zu befragen und herauszufinden, warum gerade Wasser eine so wichtige Rolle in den Kuren spielt. Die Vorsitzende des Kneipp-Bund Landesverband NRW e.V., Madeleine Aimée Broichhausen, stand uns Rede und Antwort.

Frau Broichhausen, lassen Sie uns ganz simpel anfangen. Fast jeder hat eine Vorstellung, was

Kneipp ungefähr bedeutet. Welche Funktion aber der Kneipp-Bund übernimmt, ist weniger bekannt. Wie würden Sie, als Vorsitzende des Kneipp-Bundes in Nordrhein-Westfalen, die Aufgaben des Vereins bezeichnen?

Sehr gerne doch. Der Kneipp-Bund Landesverband NRW e.V. unterstützt den Kneipp-Bund Deutschland e.V., der im bayerischen Bad Wöris-

{Wasser & Aktivität}



hofen sitzt, darin, die 72 Kneipp-Vereine und 78 nach Kneipp zertifizierten Einrichtungen in unserem Bundesland zu beraten und zu betreuen. Wir sind sozusagen der verlängerte Arm beziehungsweise das verlängerte Ohr des Bundes und pflegen die persönlichen Kontakte mit den Vereinen und Einrichtungen. Außerdem kennen wir uns bestens in der Gesundheits- und Freizeitszene in Nordrhein-Westfalen aus, um gemeinsam mit unseren Kneipp-Vereinen ansprechende und zeitgemäße Angebote zu entwickeln. Neben der beratenden und betreuenden Tätigkeit bietet der Kneipp-Bund Landesverband NRW e.V. auch eigene Fort- und Ausbildungen an. Diese richten sich sowohl an die pädagogischen Mitarbeitenden unserer zertifizierten Einrichtungen wie auch alle an Kneipp interessierten Menschen. Seit Kurzem dürfen wir nun auch Bildungsurlaub anbieten,

um ganz gezielt Berufstätige im Bereich der Lebensordnung und Gesundheit zu stärken.

Wasser ist eine der fünf Säulen, die nach Sebastian Kneipp für ein gesundes Leben sorgen. Trotzdem sind es zumeist die Wasseranwendungen, die viele Leute mit Kneipp-Kuren verbinden. Hat Wasser tatsächlich eine Sonderstellung im Gesundheitsverständnis nach Kneipp?

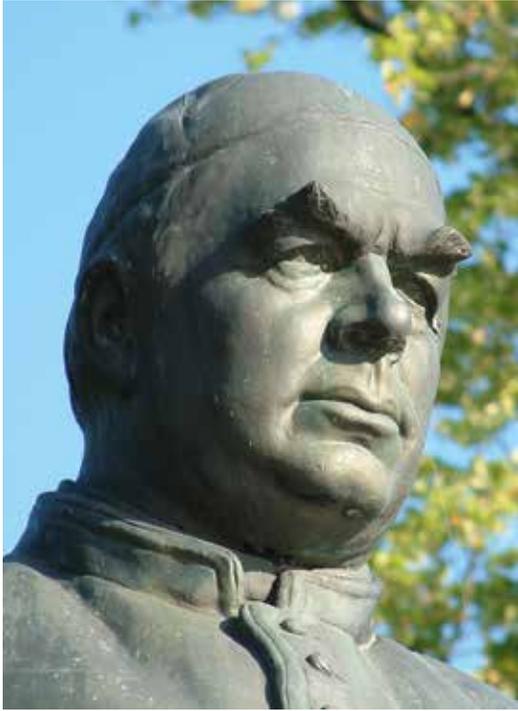
Bei dem Element Wasser handelt es sich sicherlich um das bekannteste Element des kneippischen Gesundheitskonzepts. Dennoch können wir gar nicht aufhören zu betonen, dass Kneipp ganzheitlich dachte und arbeitete. Eine seiner meistzitierten Aussagen ist daher: „Vergesst mir die Seele nicht.“ Dies zeigt auch schon die Besonderheit des kneippischen Konzepts. Erst durch die Anwendung der vier weiteren Ele-

mente Bewegung, Ernährung, Pflanzen, Lebensordnung können Körper und Geist die Balance finden, deren es bedarf, um den „Herausforderungen des Alltags“ mit ausreichender mentaler und physischer Kraft standzuhalten.

Gegen welche Symptome wird Wasser in einer Kneipp-Kur verwendet? Und wie sehen die Anwendungen aus?

Wasseranwendungen sind viel umfangreicher, als man denkt. Das Hauptaugenmerk liegt natürlich auf der Abhärtung, also der Stabilisierung des Immunsystems. Es gibt aber auch anregende, beruhigende und alle Körpersysteme harmonisierende Bäder, Wickel und Güsse. Jede Anwendung kann individuell an die Bedürfnisse des Empfängers angepasst werden. Somit sind Wasseranwendungen präventiv oder unterstützend im Heilungsprozess für Jung und Alt eine wertvolle Anwendung.

Der Storchengang im Kneipp-Becken, um die Durchblutung anzuregen, ist sicherlich am geläufigsten. Aber wussten Sie, dass kneippische Güsse auch für einen besseren Schlaf oder gegen Kopfschmerzen anwendbar sind? Unsere Kneipp-Vereine, wie zum Beispiel der Kneipp-Verein Hamm, sind kompetente Ansprechpartner, um die Vielzahl von Wasseranwendungen kennenzulernen und sich mit den Feinheiten vertraut zu machen. Gerade für Menschen mit Vorerkrankungen ist dies unabdingbar. Pandemiebedingt sind die Aktivitäten im Kneipp-Verein Hamm natürlich zurzeit stark eingeschränkt. Nichtsdestotrotz besitzt der Verein ein wirklich ansprechendes Wassertretbecken und bietet ein umfangreiches Jahresprogramm. Ein Besuch lohnt sich in jedem Fall.



Welche Kneipp-Methoden können Zu Hause oder im Alltag angewandt werden?

Kneipp-Anwendungen sind sehr einfach in den Alltag zu integrieren, da sie weder eine platz- und kostenintensive Ausstattung noch enorm viel Zeit in Anspruch nehmen. Mehr Bewegung ermöglicht man dem eigenen Körper beispielsweise, indem man das Auto regelmäßig stehen lässt oder, anstatt abends auf dem Sofa zu sitzen, eine Runde um den Block spazieren geht. Eine gesündere Ernährung erzielt man, indem man Gerichte aus frischen, regionalen Lebensmitteln vorkocht und so der Heißhunger-Attacke ein Schnippchen schlägt. Jeden Tag ein paar Minuten innezuhalten, um sich zu hinterfragen, wie man sich heute fühlt, oder sich einen „kneippschen Espresso“, ein bürotaugliches Armbad gegen das Mittagstief, zu gönnen,

auch das sind schon kleinste kneippsche Anwendungen, die unsere ganzheitliche Gesundheit wieder in eine bessere Balance bringen.

Eine weitere Säule nach Sebastian Kneipp ist die Ernährung. Welche Rolle spielt Wasser dabei?

Wasser ist natürlich der Ursprung von allem. Ohne Wasser – sauberes Wasser – können wir kein Obst, kein Gemüse, keine Heilpflanzen ziehen und keine Tiere versorgen. Wasser ist also nicht nur essenziell für unsere Wasseranwendungen, sondern auch für das Element Ernährung. Gesunde Körperfunktionen, wie eine gute Gedächtnisleistung oder ein funktionierendes Kreislaufsystem, benötigen gleichermaßen eine ausgewogene Ernährung und ausreichende Mengen an Flüssigkeit. Tees, Fruchtschorlen und selbstverständlich Trinkwasser spielen im Element der Ernährung eine wichtige Rolle.

Zum Abschluss: 2021 ist das Kneipp-Jahr, da sich der Geburtstag von Sebastian Kneipp zum 200. Mal jährt. Gerade in Deutschland sind Kneipp-Kuren beliebt. Wie erklären Sie sich die Popularität?

Das kneippsche Gesundheitskonzept beinhaltet alles, was sich positiv auf den Menschen auswirkt. Es arbeitet ganzheitlich, es ist naturheilkundlich und überall anwendbar. Also auch im Urlaub, im Büro, sogar im Supermarkt, wenn man möchte.

Ein weiterer Pluspunkt des Konzepts: Es funktioniert ohne eisernen Verzicht. Denn auch die kulinarische Lebensfreude stellte für Sebastian Kneipp einen wichtigen Punkt dar, getreu dem kneippschen Motto „Im Maße liegt die Ordnung. Jedes Zuviel und Zuwenig setzt anstelle von Gesundheit die Krankheit.“ Das Konzept ist

unkompliziert anwendbar für berufstätige Menschen, für Kinder und Senioren jeglichen Alters oder auch für Menschen, die aus verschiedensten Gründen einer hohen physischen und psychischen Belastung ausgesetzt sind. Die positive Wirkung des kneippschen Gesundheitskonzepts wurde bereits vielfach in Studien belegt. Was für mich aber der ultimative Beweis für seine Daseinsberechtigung ist, ist, dass es seit 200 Jahren von Menschen mit Leben gefüllt wird, stetig auf den Prüfstand gestellt wird und sich bis heute bewährt hat. Der Erfolg könnte nicht größer sein.

LR



**MADELEINE AIMÉE
BROICHHAUSEN**

Seit März 2019 führt Madeleine Aimée Broichhausen mit höchster Motivation und Elan den Kneipp-Bund Landesverband NRW e.V. ehrenamtlich als Landesvorsitzende. Neben ihrer hauptamtlichen Tätigkeit als Supervisorin und Coach ist die engagierte Diplom-Sozialpädagogin ebenfalls als erste Vorsitzende im Kneipp-Verein Aachen e.V. sowie als Vizepräsidentin des Kneipp-Bund Deutschland e.V. tätig.