

Kneipp statt Kepler in Weil der Stadt

Gesundheit für zuhause in Zeiten von Corona: Schon ein Spaziergang an die Würm und ein Fußbad können helfen

Ein intaktes Immunsystem ist die beste Prävention gegen eine Krankheit. Die Kneippsche Lehre hilft dabei, kann auch daheim angewendet werden und Barfußlaufen geht fast überall – auch in der Würm in und um Weil der Stadt.

VON ANNETTE FRÜHAUF

WEIL DER STADT. Sebastian Kneipp war zwar in Bad Wörishofen zu Hause, das dieses Jahr 100 Jahre Bad feiert, und wer weiß, ob er es überhaupt einmal in seinem Leben nach Weil der Stadt geschafft hat, aber Kneipps Naturheilverfahren rund ums Wasser und das Barfußlaufen sind aktueller denn je.

Seine ganzheitliche Betrachtung des Menschen schließt Körper, Geist und Seele mit ein, die Therapie ist wissenschaftlich untermauert und wird seit über 100 Jahren von Ärzten verordnet. Durch aktive, individuell dosierte Reize, beispielsweise durch Kälte, werden im Körper positive Reaktionen ausgelöst und die Abwehrkräfte gestärkt sowie Kreislauf und Nervensystem angeregt. Sebastian Kneipp ging es bei seiner Lehre und den damit verbundenen fünf Säulen – Wasser, Bewegung, Pflanzen, Ernährung und Ordnung (innerer Ausgeglichenheit) – nicht nur um das Kurieren von Beschwerden, sondern vor allem um Prävention, so sagte er: „Wer nicht jeden Tag etwas für seine Gesundheit aufbringt, muss eines Tages sehr viel Zeit für die Krankheit opfern.“

Die Wasserheilkunde, auch Hydrotherapie genannt, basiert auf Güssen, Wickel und Bädern, die sich leicht in den Alltag integrieren lassen. Der 1855 im bayerisch-schwäbischen Stephansried geborene Priester war überzeugt: „Der Anfang der Abhärtung bleibt immer das Barfußgehen. Es gewöhnt unsere Natur, den Körper, am meisten an die Erde. Dabei wird das Blut nach unten geleitet, der Blutumlauf geregelt und die Füße gekräftigt.“ Also warum nicht einmal einen Selbstversuch mit Kneipp wagen und einen Tag der Gesundheit widmen?

Es ist zwar schon ein guter Anfang, wenn



Ein Fußbad in der Würm bei Weil der Stadt ist gesund und macht Spaß

Foto: Frühauf

man sich nach der morgendlichen Dusche kalt abraust, aber das alleine reicht nicht aus, um die Abwehrkräfte zu stärken. Einfach durchführbar und effektiv sind Kneippgüsse. Man beginnt dabei immer auf der herzfernern, rechten Körperseite und die ersten Male nur an Beinen oder Armen, später können die Unter- beziehungsweise Oberkörper mit einbezogen werden. Drei Dinge gilt es dabei zu beachten: Stets an den Füßen oder Händen anfangen, nicht auf kalter Haut anwenden und die Güsse generell morgens am Oberkörper, abends am Unterkörper ausführen. Ein Gießrohr statt einem Brausekopf oder der Wasserstrahl aus einem Schlauch sind ideal dafür. Denn durch den gebündelten Wasserstrahl werden deutlich mehr Thermorezeptoren in der Haut gereizt.

Sebastians Kneipps Ernährungstherapie zielt auf eine Entlastung des Stoffwechsels ab, was insbesondere für Krankheiten wie Diabetes, Übergewicht und Gicht von Bedeutung ist. Schon vor über hundert Jahren war Kneipp, der 1855 als Pfarrer nach Bad Wörishofen kam, ein Verfechter der Vollwertkost. Viel Gemüse und Obst und wenig Fleisch, keine ungesunden Fette und Zucker. Auf den Speiseplan gehören ausgewogene Mahlzeiten mit vielen frischen, unverarbeiteten Lebensmitteln, heimischen Pflanzen und Kräutern.

Nach dem Frühstück, beispielsweise mit Müsli und frischem Obst, bietet sich eine Barfußwanderung an, also Haustür auf und los. Tatsächlich kann man fast überall barfußlaufen. Die Füße sind gespannt, welche

Abenteuer rund um Weil der Stadt auf sie warten und merken rasch, schon ein kleiner Kiesel drückt ganz schön. Autsch, das tut weh. Der Feldweg vor den Toren der Stadt sieht gar nicht so steinig aus – die Füße machen ihre eigenen Erfahrungen. Die Temperaturen sind morgens noch frisch und unter den nackten Sohlen fühlt sich das feuchte Gras kühl an. Steine, Hölzchen und so manche Unebenheit bringen die Füße rasch zum Krabbeln. Wer das „unten ohne“ nicht gewöhnt ist, sollte langsam beginnen und die Füße freuen sich am Ende der Tour auf ein erfrischendes Kneippisches Fußbad in der Würm. Wer öfter die Schuhe weglässt, tut dem ganzen Körper etwas Gutes und stärkt die Körperwahrnehmung.

Nach einem leichten Mittagessen, mit frischen Kräutern der Saison verfeinert, sollte ausgeruht werden. Zum Wiederwach-Werden gibt es den Kneippischen Espresso. Dabei taucht man die Arme bis zu den Ellbogen in eine ausreichend große Schüssel. Je fremder einem solche Güsse sind, desto kürzer soll der Kältereiz ausfallen. Zum Wachwerden empfiehlt sich alternativ auch ein kurzes Augenbad: Dabei taucht der Kopf mit geöffneten Augen ganz kurz in eine Schüssel mit kaltem Wasser ein, einmal blinzeln und die Augen rollen und wieder auftauchen. Anschließend wird das Wasser weggeklimpert. Mit geschärften Augen geht es noch einmal hinaus in die Natur und in den heimischen Wald. Noch intensiver wird ein Spaziergang oder eine Wanderung mit eingebauten Achtsamkeitsübungen. Anregungen dazu gibt es gerade zweimal wöchentlich auf der Homepage des Schwäbischen Albvereins Stuttgart unter dem Motto: In der Natur Corona trotzen.

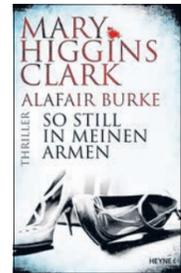
Zum Abendessen darf's dann auch einmal ein Glas Wein sein. Auch Kneipp gab ab und zu seinen Genüssen nach, trank ein Bier oder paffte einen Stumpen. Bevor es ins Bett geht, steht noch eine Runde Wassertreten an. Im kalten Wasser, beispielsweise in einem Eimer, die Füße abwechselnd eintauchen und aufsetzen. Den Vorgang ein bis zwei Minuten lang wiederholen. Alle Anwendungen unter der Gürtellinie sorgen für Beruhigung und guten Schlaf. Die oberhalb wecken auf und machen munter.

Buch-Tipp

Krimi vermittelt Alltag in den USA

VON ROLAND HÄCKER

Ein klar und sachlich formulierter Roman, der leider einen unpassenden, rührseligen Titel trägt. Im Amerikanischen heißt er „Der Cinderella-Mörder“, weil die Studentin Susan Dempsey nur noch einen Schuh trug, als man sie tot aufgefunden hat. Es gab mehrere Tatverdächtige, aber der Mörder konnte nie ermittelt werden, zum Leidwesen der inzwischen über 70 Jahre alten Mutter. Nun will die TV-Moderatorin Laurie Moran in ihrer Sendung „Unter Verdacht“ 20 Jahre nach der Tat alle am Prozess Beteiligten zusammenbringen, in der Hoffnung, das Verbrechen doch noch aufzuklären. Das gelingt ihr tatsächlich, so viel sei verraten, aber der Weg zur Aufklärung des Falles ist mit Hindernissen und Toten gepflastert. Die ehemaligen Mitbewohnerinnen Susans tragen dunkle Geheimnisse mit sich herum. Mitstudenten und ein Professor haben zwar Alibi, aber was taugen die? Der Anführer der Kirche mit dem Namen „Fürsprecher Gottes“ hat einiges zu verbergen. Man hilft zwar Armen, verhält sich aber ansonsten wie eine Sekte, die ihre Mitglieder an kurzer Leine hält und auf deren Geld aus ist. Nur die Mutter der getöteten Susan ist von lauterer Motiven geleitet. Sie will endlich wissen, wer Susan getötet hat.



Das alles erzählt die amerikanische Autorin, die Anfang 2020 gestorben ist, im Stil des allwissenden Erzählers, von dessen Überblick auch der Leser profitiert. Die Mitwirkung der gelehrten Juristin und erfolgreichen Krimi-Autorin Alafair Burke war sicher von Vorteil. Das Buch ist flüssig geschrieben; es hat hohen Unterhaltungswert und vermittelt nebenbei Einblicke in den amerikanischen Alltag.

Mary Higgins Clark/Alafair Burke: „So still in meinen Armen“. Heyne, 2016.

„Fata Morgana“ im Zugabteil?

„Kunst@Home“: Der Galerieverein Böblingen stellt „In der Bahn“ von Reinhold Nägele vor

VON CORINNA STEIMEL

BÖBLINGEN. Die Bildbeschreibung im Auktionshaus-Katalog lautete ganz sachlich „In der Bahn“. Vordergründig handelt es sich um eine szenische Darstellung einer Zugfahrt in der dritten Klasse. Intensiver betrachtet jedoch erzählt das Gemälde viel mehr und gibt Rätsel auf – typisch für den oft so tiefgründigen Maler Reinhold Nägele. Dieses zum Rätselraten anregende Kunstwerk hat der Böblinger Galerieverein im Herbst für die Städtische Galerie erworben.

Wer ist sie, diese auffallend verwegene Unbekannte, die unsere Blicke auf sich zieht? Unser Neugierde wird geweckt angesichts ihres hellen, fast schon transparent wirkenden Kleids sowie ihrer extravaganten roten Kopfbedeckung. Weil diese Frauengestalt zunächst alle Aufmerksamkeit erhält, beachten wir erst verzögert die weiteren Mitfahrerinnen und Mitfahrer im Zugabteil. Neben zwei vergleichsweise „anständig“ gekleideten Damen sieht man am rechten unteren Winkel des Bildrands einen Mann in Rückenansicht sitzen, der eine militärische Uniform und Mütze trägt. Ob-

wohl man ihn nur seitlich angeschnitten von hinten sieht, erkennen Kenner des Künstlers an der physiognomischen Erscheinung sofort, dass es der Maler persönlich ist.

Wieder einmal hat sich der zwischen Witz und Satire bewegende Maler Reinhold Nägele (geboren 1884 in Murrhardt, gestorben 1972 in Stuttgart) selbst in sein Werk eingeschmuggelt, was zu Beginn des 20. Jahrhunderts ein Markenzeichen von ihm wurde. Dieses Gemälde führte er 1916 aus, während der Erste Weltkrieg tobte. In dieser krisenhaften Zeit war er als Soldat auf dem Böblinger Flugfeld stationiert, war wahrscheinlich häufig auf der Zugstrecke zwischen seinem Wohnort Stuttgart und Böblingen unterwegs und konnte sich seinen Tagträumen hingeben. Die Versetzung nach Böblingen hatte ihm immerhin den lebensgefährlichen Einsatz an der Front erspart.

Das Leben des in Stuttgart, New York und Murrhardt lebenden Künstlers Reinhold Nägele verlief äußerst tragisch. Die Loyalität gegenüber seiner jüdischen Ehefrau veranlasste ihn, im Dritten Reich vor den Nationalsozialisten zu fliehen. Seine Familie wurde aufgrund der Emigration über

Frankreich und Großbritannien bis nach New York lebenslänglich auseinandergerissen. In Manhattan, wo er sich niederließ, traf er nicht den Geschmack seines amerikanischen Publikums, blieb unverstanden und konnte nicht mehr an seine vorherige künstlerische Karriere anschließen. Erst nach dem Tod seiner Frau kehrte er 1963 in die Heimat zurück.

Während des Ersten Weltkriegs war Reinhold Nägele bei der Flieger-Ersatz-Abteilung 10 in Böblingen stationiert und hielt die Stadt und ihre nähere Umgebung in einer beeindruckenden Reihe von Bildern fest. Neben dem fein ziseliert ausgeführten Stil seiner oftmals in Miniaturgröße gemalten Bilder bestechen diese zudem durch die Wahl der Motive, welche sich durch einen hintergründigen, nicht selten ins Skurrile gesteigerten Humor auszeichnen.

■ „KUNST@home“ heißt das gemeinsame Projekt von Böblinger Galerieverein und Kreiszeitung, bei dem in Corona-Zeiten regelmäßig ein Bild aus dem Bestand der Städtischen Galerie und der Steisslinger-Sammlung vorgestellt wird.



Die Frau in Weiß zieht die Blicke auf sich

Bildrechte: Yves Siebert Auktionen, Stuttgart

ANZEIGE

Auf Station – Visite im Klinikum Sindelfingen-Böblingen

Erfahrung stiftet Qualität

Als Endoprothetikzentrum der Maximalversorgung spielt das Endozentrum Südwest in der Spitzenliga der bundesweiten Kliniken. Beim Gelenkersatz zählt vor allem eine Währung: Erfahrung.

„Die Routine ist das, was die besondere Sicherheit für den Patienten ausmacht. Je mehr Routine, desto weniger Komplikationen“, betont Prof. Dr. Stefan Kessler, Chefarzt der Orthopädischen Klinik Sindelfingen (großes Bild). Mindestens 200 Eingriffe jährlich sind daher für die Zertifizierung zu einem Endoprothetikzentrum der Maximalversorgung (EPZmax) gefordert – eine Zahl, die das Endozentrum Südwest um mehr als das Fünffache übertrifft. Zudem erfüllen neben dem Chefarzt und seinem Vertreter auch alle Oberärzte die Qualifikationsanforderungen des EndoCert-Systems und sind als besonders erfahrene Operateure in der Endoprothetik ausgewiesen.

Weitere Bausteine für optimale Therapieresultate sind klar strukturierte Behandlungspfade und maßgeschneiderte Lösungen für jeden Einzelfall. „Nicht bei jedem Patienten planen wir sofort eine OP“, unterstreicht Oberärztin Dr. Ute Berweiler. Viel Zeit nehmen

sich die Orthopäden für die Vordiagnostik und die Beratung. Dazu zählt auch, etwaige Risikofaktoren abzuklären. So können etwa bei einer Anämie durch Gabe von Eiseninfusionen die Blutwerte schon vor der Operation verbessert werden. Fast alle Patienten können dann ohne Verwendung von Fremdblut operiert werden kann.

Bei Vorerkrankungen holen die Orthopäden zudem die Kollegen vor Ort für eine interdisziplinäre Zusammenarbeit ins Boot: den Nephrologen bei dialysepflichtigen Patienten, den Neurologen bei Schlaganfall- und Parkinsonpatienten. Auch zum Kardiologen und zum Lungenfacharzt besteht ein guter Draht.

Sind alle Vorkehrungen getroffen, werden sämtliche Prothesen digital geplant und in einer gemeinsamen Indikationskonferenz der Operateure besprochen. Der Eingriff selbst erfolgt dann in aller Regel unter Vollnarkose, bei Knieprothesen mit zusätzlichen Schmerzkathetern. „Bei Hüftendoprothesen operieren wir nahezu nur noch im minimalinvasiven Verfahren“, erläutert Prof. Kessler. „Das bedeutet, dass wir deutlich kleinere Hautschnitte als früher haben und keine Muskeln durchtrennen.“ Das Risiko einer



Foto: Klinikverbund Südwest

Muskelschädigung, die das harmonische Gangbild gefährden kann, wird so deutlich reduziert, die Patienten sind schneller wieder auf den Beinen.

Zudem gilt im Endozentrum Südwest die Devise: Keine Chance den Bakterien! Die sogenannte „Hautflora“ nämlich, die jeder Patient im Alltag ganz problemlos auf der Haut und im Nasen-Rachenraum trägt, kann

bei einer OP zu einer Infektion führen. Diese unter allen Umständen zu vermeiden, ist das Ziel. „Zur präoperativen Keimreduktion auf der Körperoberfläche empfehlen wir daher allen unseren Patienten antiseptische Waschungen und Nasensalbe“, erläutert Dr. Berweiler.

Nicht zuletzt legt man großen Wert auf qualitativ einwandfreien Gelenkersatz: „Wir

verwenden nur solche Prothesen, für die es langjährige Erfahrungswerte in großen Fallzahlen gibt und die sich bewährt haben.“ So darf der Patient mit Standraten von bis zu 25 Jahren rechnen.

So bleibt vor allem die Frage nach dem richtigen Zeitpunkt für einen Gelenkersatz. Und der ist ganz individuell. Denn jeder Patient fühlt anders, lebt anders und hat eine andere körperliche Verfassung. „Da sind Beratungsgespräche ganz wichtig. Insofern gilt für den Patienten, das Gespräch zu suchen, sich zu informieren und dann erst zu entscheiden“, so Dr. Berweiler.

Kontakt



Dr. Ute Berweiler, Oberärztin der Orthopädischen Klinik Sindelfingen, steht Ihnen zu diesem Thema am Montag, den 04. Mai zwischen 11 und 13 für Ihre Fragen zur Verfügung unter der Telefonnummer 07031 98-11115.

Foto: Klinikverbund Südwest

www.klinikverbund-suedwest.de