

Auch der Kneipp'sche Espresso hilft, munter zu werden

Vor genau 100 Jahren wurde Wörishofen zum Bad erhoben – ein Selbstversuch in der bayrischen Kurstadt

Von Anette Frühauf

Ein intaktes Immunsystem ist die beste Prävention gegen Krankheiten. Die Kneipp'sche Lehre hilft dabei, kann auch daheim angewendet werden und Barfußlaufen geht fast überall. Ein Selbstversuch in Bad Wörishofen, wo Sebastian Kneipp zu Hause war:

„Sebastian Kneipp verordnete seinen Patienten bereits gegen Ende des 19. Jahrhunderts Bewegung, aber auch Ruhe im Wald“, sagt Cathrin Herd, stellvertretende Kurdirektorin von Bad Wörishofen, das dieses Jahr 100 Jahre „Bad“ feiert. Zum Luft- oder Waldbaden hingen damals bereits Hängematten zwischen den Bäumen. Die Kurgäste konnten beim sanften Hin-und-her-Wiegen ihre Sinne erfrischen und die Seele baumeln lassen. „Die ganzheitliche Betrachtung des Menschen bei Kneipp schließt Körper, Geist und Seele mit ein. Seine Therapie ist wissenschaftlich untermauert und wird seit über 100 Jahren von Ärzten verordnet“, erklärt Herd. 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 (innere Ausgeglichenheit) – nicht nur um das Kurieren von Beschwerden, sondern vor allem um Prävention: „Wer nicht jeden Tag etwas für seine Gesundheit aufbringt, muss eines Tages sehr viel Zeit für die Krankheit opfern“. Seine Wasserheilkunde, auch Hydrotherapie genannt, basiert auf Wasser: Güsse, Wickel und Bäder.

4.20 Uhr: Ein Kneipp-Tag beginnt früh. Auf leisen Gummisohlen kommt Oberin Schwester Johanna ins Zimmer der Kur-Oase, umweht von einem Duft nach Heublumen. Sanft schiebt die Dominikanerin den feuchtwarmen Sack in meinen Nacken und fixiert ihn. Mit einem leisen „in 50 Minuten komme ich wieder“ schlüpft die 84-Jährige auch schon wieder hinaus. Der heiße Heusack, der auch als „Morphium der Naturheilkunde“ bezeichnet wird, wirkt krampfstillend, durchblutungsfördernd und schmerzstillend. Deswegen fiel die Entscheidung bei der Auswahl zwischen Heusack, Wickel oder Waschung, auf ersteren. Angenehm wärmt er Nacken und Rücken.

Ausgeschlafen – nach der Wärmebehandlung schläft es sich hervorragend – wartet das Frühstück um neun Uhr. 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 100 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 wenig, wenn möglich gar keinen Zucker. Kein Problem beim Anblick des frisch geschroteten Müslis, den Früchten und den leckeren, teilweise auch veganen, Aufstrichen.

In der Kurstadt, die 1920 das Prädikat „Bad“ erhielt, locken viele Angebote. Auf dem Programm steht ab zehn Uhr eine Barfußwanderung mit Toni Fenkl. Wie einst Sebastian Kneipp, ist er überzeugt: „Die Abhärtung dient der Krankheitsvorbeugung.“ Und wer an kalten Füßen leidet, solle viel „unten ohne“ gehen.



Kalte Armgüsse wirken anregend.

FOTO: ANNETTE FRÜHAUF

Noch steht er in grünen Kneipp Sandalen vor der Gruppe, die sich nur zögerlich vom eigenen Schuhwerk trennt. Die Temperaturen sind frisch, und es sieht nach einem „Oberguss“ aus, wie man den Regen nennt. Unter den nackten Sohlen fühlt sich das feuchte Gras kühl an. Steine, Eicheln und Hölzchen bringen die Füße rasch zum Kribbeln. Der etwas über eineinhalb Kilometer lange Barfußpfad im Kurpark führt durch schmatzenden Lehm und fast kniehohen Schlamm. Nach dem Labyrinth, wo sich weichere und weniger geschmeidige Beläge abwechseln, leben die Füße auf und machen sich so richtig bemerkbar.

Kurz nach 12 Uhr: Das Mittagessen wartet. Davor gibt es noch einen „Kneipp'schen Espresso“. Dabei taucht man die Arme an einer der zahlreichen Kneipp-Anlagen der Stadt bis zu den Ellbogen in kaltes Wasser. Je fremder einem solche Güsse sind, desto kürzer soll der Kältereiz sein. Vor allen Anwendungen, einschließlich des Barfußlaufens, sollen die Körperteile warm sein oder durch Bewegung aufgewärmt werden. Nach dem anregenden Vergnügen wird das Wasser einfach abgetreift – Abtrocknen überflüssig. Jetzt sind nicht nur die Füße lebendig, sondern auch die Arme. Und der Kopf ist wunderbar frei.

Bevor um 14.30 Uhr die Wanderung der Sinne beginnt, wird ausgeruhet. Zum Wachwerden empfiehlt sich ein kurzes Augenbad, ein Tipp von Toni Fenkls Frau Ines Wurm-Fenkl, Referentin und Fachlehrerin für Hydrotherapie und Heilpraktikerin. Dabei taucht der Kopf mit geöffneten Augen ganz kurz in eine Schüssel mit kaltem Wasser ein, einmal blinzeln und die Augen rollen und wiederauftauchen. Anschließend

wird das Wasser weggeklimpert. Mit geschärftem Blick geht es auf dem Weg der Sinne hinaus in die Natur. Steffi Scholz bietet regelmäßig solche Achtsamkeitswanderungen an. Jeder hat Zeit, um in sich hinein zu hören und für ein paar Atemübungen. Die Wanderung endet in Steffi Scholz' Garten der Sinne, wo Kräuterbeete, ein kleines Labyrinth, Herbstblumen und eine hölzerne Liege warten. Von hier schweift der Blick in die Baumkronen und den Himmel, der inzwischen wieder blau ist.

Zum Abendessen gegen 19 Uhr darf es dann ein Glas Wein sein. Auch Kneipp gab ab und zu seinen Genossen nach, trank ein Bier oder paffte einen Stumpen. Bevor es müde ins Bett geht, steht um 21.30 Uhr noch eine Runde Wasser-treten auf dem Program. Im kalten Tretbecken drehen die Kneippianer mehr oder weniger Runden. Im Storchengang, Füße langsam eintauchen und aufsetzen, stolzieren sie durchs Wasser. Alle Anwendungen unter der Gürtellinie sorgen übrigens für Beruhigung und guten Schlaf. Die oberhalb, wecken auf und machen munter. Gute Nacht!



Weitere Informationen gibt es beim Kur- und Tourismusbetrieb Bad Wörishofen, Internet: www.bad-woerishofen.de

Die Recherche wurde unterstützt vom Kur- und Tourismusbetrieb Bad Wörishofen.

ANZEIGEN

Allgäuer Lebensfreude

FARNY
Hefe-Weizen
Leicht

40% weniger Alkohol und Kalorien als FARNY Hefe-Weizen

Einladung aufs Schloss Arenenberg

Wir verlosen heute Eintrittskarten plus Verzehrgutschein für das Napoleonmuseum am westlichen Bodenseeufer

Auf Schloss Arenenberg am westlichen Bodenseeufer, in dem das Napoleonmuseum untergebracht ist, ist derzeit die Ausstellung „Eine Kaiserin bringt Kohle“ zu sehen. Sie ist der letzten Monarchin Frankreichs, Eugénie de Montijo, gewidmet. Sie nutzte das Schlossgut am Bodensee nach dem Tod ihres Mannes, Kaiser Napoleon III., mehrere Jahre lang als Sommersitz. 1906 schenkte sie das Anwesen samt seinen Sammlungen dem Kanton Thurgau. Vor 100 Jahren, am 11. Juli 1920, starb sie. Das Napoleonmuseum präsentiert in seiner Ausstellung ausgewählte Stücke aus den Privatsammlungen der Kaiserin: Schmuck, Porzellan, Prunkwaffen, Chinoiserien, Karikaturen, Tapeten, signierte Möbelstücke, aber auch Schlüsselwerke der napoleonischen Geschichte. Sie illustrieren facettenreich das Leben der immer wieder auch umstrittenen Kaiserin.

Das zum Schlossmuseum gehörige Bistro Louis Napoléon setzt auf saisonale, regionale und frische Küche und fühlt sich der Slow Food Bewegung verantwortlich. (sz)

Wir verlosen heute einen Gutschein für zwei Personen, der nicht nur den kostenlosen Eintritt ins Schloss Arenenberg ermöglicht, sondern dem auch noch ein Gutschein über 30 Schweizer Franken für das zum Schloss gehörige Bistro Luis Napoléon beiliegt. Wer gewinnen möchte, muss bis spätestens Samstag, 15. August, 24 Uhr, die Telefonnummer 01379/880031 wählen (0,50 Euro aus dem deutschen Festnetz, Mobilfunk abweichend) und das Stichwort „Arenenberg“ sowie Name, Adresse und die eigene Telefonnummer nennen. Mit der Teilnahme stimmt der Teilnehmer der Veröffentlichung seines Namens und des Wohnorts in dieser Zeitung zu. Hinweise zum Datenschutz: www.schwaebische.de/datenschutz.



Über dem Bodensee thront Schloss Arenenberg.

FOTO: ACHIM MENDE

ANZEIGEN

Abonnenten haben's besser. **Ferienpaß mit der AboKarte**

Schwäbische Zeitung • Lindauer Zeitung
Gränzbote • Heuberger Bote • Trossinger Zeitung
Ipf- und Jagst-Zeitung • Aalener Nachrichten

<p>TRIPSDRILL, CLEEBRONN</p> <p>Spaß und Abwechslung für jeden!</p> <p>Erlebnispark-Tripsdrill-Straße 1 74389 Cleebronn Tel.: 07135 9999</p> <p>www.tripsdrill.de min. 10% auf den regulären Einzelerwerb</p>	<p>DONAUBAD, ULM</p> <p>Bad-Sport-Freizeit</p> <p>Wiblinger Straße 55 89231 Neu-Ulm Tel.: 0731 - 985990</p> <p>www.donaubad.de 10% Ermäßigung auf alle regulären Eintrittspreise</p>	<p>LIMESMUSEUM, AALEN</p> <p>Geschichte spannend präsentiert im größten Römermuseum Süddeutschlands</p> <p>St.-Johann-Straße 5 73430 Aalen 07361 961819</p> <p>www.limesmuseum.de Rund 20% Ermäßigung beim Eintritt</p>	<p>BESUCHERBERGWERK TIEFER STOLLEN, AALEN</p> <p>Auf den Spuren der Bergarbeiter - Eine einzigartige Reise in die Vergangenheit.</p> <p>Erzähle 1 73433 Aalen 07361 970249</p> <p>www.bergwerk-aalen.de Rund 20% Ermäßigung auf den Eintritt.</p>
--	---	---	--

Alle Partner und weitere Informationen unter abokarte.de.
Die Ermäßigungen gelten meist auch für eine Begleitperson. Bitte beachten Sie die Öffnungszeiten der Partner. Keine Kumulation von Ermäßigungen.

SOMMERZEIT 2020

Die Ferientipp-Serie zum Daheimbleiben

1. August bis 5. September 2020

Ihre Produkte und Dienstleistungen machen den Sommer noch schöner? Dann zeigen Sie sie unseren Leserinnen und Lesern – und buchen Sie Ihre Anzeige zum sommerlichen Sonderpreis. Anzeigenschluss ist jeweils 3 Tage vor Erscheinen.

Profitieren Sie von der großen Aufmerksamkeit und nutzen Sie das interessante Umfeld für Ihre Werbung.

Interessiert? Wir beraten Sie gerne!
Tel. 0751 2955-1118

E-Mail: anzeigen@schwaebische.de