



# TUT DEM KÖRPER GUT: GEH MAL WIEDER KNEIPPEN!

Veröffentlicht am 16.05.2021 um 10:00 Uhr

**Er hat nicht stikt asketisch gelebt, auch mal ein Bier getrunken oder eine Zigarre geraucht und sich der Überlieferung nach selbst von einer lebensbedrohlichen Krankheit befreit. Heute würde man ihn als Influencer beschreiben und trotz seiner immer noch andauernden Popularität gibt es durchaus noch Skeptiker, die seine Lehren für Humbug halten: Am 17. Mai ist Kneipp-Geburtstag.**



Auch im Jahr 2021 sind die Ansätze Sebastian Kneipps hochaktuell und bieten alltagstaugliche Lösungen für die Gesunderhaltung. Hans-Jürgen Kütbach, Vorsitzender des Heilbäderverbandes, führt aus: „Generell, besonders

/ Foto: Manfred Antranias Zimmer/Pixabay

aber in der aktuellen, coronageprägten Situation ist die Steigerung der eigenen Abwehr und der Selbstheilungskräfte von zentraler Bedeutung!“ Insofern sieht er es als positives Signal, dass die Lockerungen im Tourismus zufällig genau auf den 200. Geburtstag Sebastian Kneipps fallen. Somit könne endlich auch in den Kneippkurorten und -heilbädern des Landes wieder auf dessen Spuren gewandelt werden. „Das ist Prävention pur!“ freut sich Kütbach.

Im Heilbäderverband Schleswig-Holstein vertreten sind die Kneippkurorte Gelting und Mölln sowie das Kneipp-Heilbad Bad Malente, das zugleich auch über das Prädikat Heilklimatischer Kurort verfügt. Anlässlich des Kneippschen Geburtstages wird an diesem Tag ein Video über Bad Malente mit den besten Tipps für einen Gesundheitsurlaub im nördlichsten Kneipp-Heilbad veröffentlicht, zu finden unter [www.heilbaederverband-sh.de/kneipp](http://www.heilbaederverband-sh.de/kneipp) bzw. <https://youtu.be/QSDZdaPByRA>.

„Hervorzuheben ist die Ganzheitlichkeit der Kneippschen Naturheilverfahren!“ so Kütbach. „Auch heutzutage ist es wieder modern und richtig, Körper, Geist und Seele als Einheit und nicht isoliert zu betrachten!“.

Das Kneipp-Konzept wurde stetig und auf Basis neuester, wissenschaftlicher Forschungsergebnisse weiterentwickelt und beinhaltet heute die fünf Elemente Wasser, Bewegung, Ernährung, Heilpflanzen und Lebensordnung. Das Behandlungsspektrum ist äußerst umfangreich und neben dem Aspekt der Prävention können viele gesundheitliche Beschwerden geheilt oder Schmerzen gelindert werden. Am bekanntesten ist das Wassertreten, bei dem man storchähnlich durch fast kniehohes Wasser schreitet. Auch vom Kneipp-Guss hat vermutlich jeder schon einmal gehört. Beides löst Reize im Körper aus, auf die dieser mit sinnvollen Reaktionen antwortet – ein wohldosiertes Stresstraining zur Stärkung des Immunsystems.

Sebastian Kneipp wurde am 17.5.1821 als Sohn eines Webers geboren und wuchs in ärmlichen Verhältnissen auf. Der spätere Pfarrer besuchte das Gymnasium und studierte Theologie. Mitte des 19. Jahrhunderts erkrankte er an einer Lungenkrankheit, die er mit Hilfe der Informationen aus einem Buch über die Wirkung von Wasser (J.S. Hahn bzw. E.F.C. Oertel) selbst mittels eisiger Bäder in der Donau und Güssen heilen konnte. Darin liegt der Grundstein für seine Wasserkur, die er auch gegen Widerstände wie z.B. den Vorwurf der Kurpfuscherei erfolgreich anwendete und weiterentwickelte. Seine Hauptwirkstätte war der Ort Wörishofen, der durch ihn seinen Kurortstatus erlangte.