Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 51 (1994)
Heft: 4: Ohne Zucker ist das Leben doppelt süss

Artikel: Sebastian Kneipp : ein Mann kuriert Europa
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-557675

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

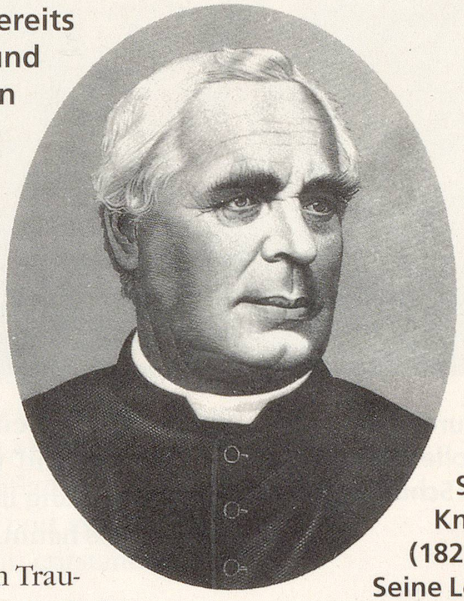
Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 09.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Sebastian Kneipp: Ein Mann kuriert Europa

Frisches Wasser als Heilmittel kannten bereits die Griechen und die Römer. Das wertvolle und einfache Wissen geriet im Laufe der Zeit aber in Vergessenheit. An Lungenschwindsucht erkrankt, entdeckte Sebastian Kneipp in letzter Not den therapeutischen Sinn dieser Behandlungsweise wieder, verfeinerte in unzähligen Selbstversuchen die überlieferten Methoden mit Kaltwasser und entwickelte eine Ganzheitstherapie für Körper, Geist und Seele. Der forschende Priester legte auch den Grundstein der modernen Phytotherapie. Die Heilerfolge von Kneippkuren sind heute weltweit beliebt und bekannt.



Sebastian Kneipp (1821–1897). Seine Lehren sind heute von der modernen und klassischen Medizin anerkannt.

In der Jugend dachte Sebastian Kneipp nicht im Traume an eine Berufskarriere als «Wasserdoktor» oder als «Kräuterpfarrer». Priester wollte er werden. Deshalb verliess er bereits mit 21 Jahren seine Heimat. Nach langer Suche fand er eine Ausbildungsstätte bei Kaplan Matthias Merkle in Grönenbach. Mit unermüdlichem Eifer und grössten Entbehrungen widmete er sich seinem Studium und erkrankte durch Überanstrengung körperlich und geistig derart, dass niemand mehr an seine Zukunft glaubte. «Ich selbst hatte alle Hoffnung aufgegeben und sah mit stiller Ergebung meinem Ende entgegen», bestätigte später auch Kneipp. Zufällig blätterte er eines Tages zerstreut in einem unscheinbaren Büchlein über Wasserheilkunde von Johann Siegmund Hahn und entdeckte darin seinen ureigensten Zustand. Neue Hoffnungen elektrisierten den welken Leib und den noch welkeren Geist. Das Büchlein wurde zum Strohhalm, an den sich Sebastian Kneipp klammerte. Dem Gelesenen folgten Taten, wöchentlich zwei- bis dreimal badete er kurz in der kalten Donau.

Kneippen im «Tannzapfenland»

Inmitten des schönen Erholungs- und Wandergebietes im Hinterthurgauer «Tannzapfenland» liegt das Kneipp-Kurhaus Dussnang mit eigenem Landwirtschaftsbetrieb. Das Kurhaus ist vom Konkordat der Schweizerischen Krankenkassen anerkannt und entspricht den strengen Richtlinien des Schweizerischen Krankenversicherungsgesetzes (KVG). Kneipp-Kurhaus Dussnang, CH-8374 Dussnang, Tel. 073/41 63 63, Fax 073/41 63 64.

Kneippkuren gelten als wertvolle Ergänzung der Schulmedizin.

Zuerst verspürte er zwar keine wesentliche Besserung, aber auch keine Nachteile, was ihn ermutigte, weiter zu «badekuren». Schliesslich erstarkte und gesundete er wieder.

Einheit aus fünf Grundelementen

Mit intuitiver Vorausschau verfeinerte Sebastian Kneipp die Behandlungsprinzipien von Siegmund Hahn und entwickelte daraus in jahrzehntelangen Selbstversuchen eine Ganzheitsmedizin mit fünf Grundelementen: Wasser- und Bewegungstherapie, Phytotherapie, Ernährungs- und Ordnungstherapie. Er war davon überzeugt, dass nur ein gesunder Geist in einem gesunden Körper wohnen könne und viele Krankheiten erst geheilt werden könnten, wenn Ordnung in die Seelen der Patienten gebracht würde. Diese Erkenntnis nannte er Ordnungstherapie. Sie bildet das Fundament

Kneippen in Kürze:

- Auch für das Wasser gilt: Die Dosis macht die Wirkung. Zu häufige Wasserbehandlungen können den Nutzen des Heilelementes auch in Schaden umkehren. Weniger ist mehr!
- Die Wassertemperatur ist bei allen Bädern von grosser Wichtigkeit. Ein Thermometer ist deshalb unerlässlich. Schauen Sie auch auf die Uhr.
- Je gelinder, je schonender, desto wirksamer.
- Je kälter, desto besser, aber nur mit Badezeiten unter 10 Sekunden.
- Je heisser die Bäder, desto kürzer die Badezeit.
- Genaue und spezielle Vorschriften sind für die warmen Anwendungen einzuhalten.
- Das Nichtabtrocknen verhilft zu der schnellsten und gleichmässigsten Naturwärme.
- Das Nasswerden, nicht das Geriebenwerden ist die Hauptsache.
- Bekleiden Sie sich auch immer richtig nach Kneipps Motto: Selbst gesponnen, selbst gemacht, ist die beste Landestracht.
- Duschen ist nicht kneippen.
- «Man sollte sich lieber öfter etwas leichter körperlich belasten als selten und dann zu stark» (Kneipp).
- Spezialisierte Kneipp-Kurhäuser wie Dussnang oder Bad Wörishofen haben auch spezialisierte Kneipptherapeuten; Kurhäuser mit Anwendungen nach Kneipp sind oft nicht ganzheitlich. Im Zweifelsfall fragen Sie bei den Verbänden nach: *Kneippheilbad Bad Wörishofen, Kurdirektion, Postfach 1443, D-86825 Bad Wörishofen, Tel. 08247 35020, Fax 08247 350253, oder Kneippverband, Seftigerstrasse 57, CH-3007 Bern, Tel./Fax 031 372 45 43, Mo/Di/Do 8–10 Uhr.*

der gesamten Kneipptherapie, sie erst ermöglicht die anderen Wirkprinzipien der Wasserheilkunst.

Wie kann Wasser heilen?

Kalt- und Warmreize für die Blutgefässe und Nerven der Haut und der inneren Organe sind die Grundlage der Kneipptherapie. Drei Eigenschaften sind bezeichnend für die Heilkraft des Wassers: Auflösen, Ausleiten, Kräftigen. Das Wasser kann sehr viele Krankheiten heilen, wenn die verschiedenen Wasseranwendungen in Form von Bädern, Güssen oder Wickeln gezielt eingesetzt werden. Sie sind imstande, die Krankheitsstoffe im Blute aufzulösen, das Aufgelöste auszuscheiden, das gereinigte Blut wieder in die richtige Zirkulation zu bringen und den geschwächten Organismus zu kräftigen. Bei Wasserkuren nach Kneipp werden meist auch pflanzliche Arzneimittel, ob als Tee, Wickel oder z.B. Badezusatz, eingesetzt. Der reiche Schatz der Pflanzenheilkunde bietet fast immer eine ergänzende Möglichkeit, sich zu stärken und zu kräftigen. Sebastian Kneipp hat Ende des 19. Jahrhunderts der vielfachen Heilkraft unserer Pflanzen neue Anerkennung verschafft. Er beauftragte seinen Apothekerfreund Leonhard Oberhausser aus Würzburg, zahlreiche pflanzliche Arznei- und Heilmittel wissenschaftlich zu untermauern und systematisch nutzbar zu machen. Aus dieser Zusammenarbeit entstanden die Kneipp-Werke Würzburg und Bad Wörishofen.

Bücher:
«Meine Wasserkur – So sollt ihr leben» von Sebastian Kneipp, Verlag Ehrenwirth GmbH München, 1988.
«Mit Kneipp gesund durch den Alltag – Lexikon für die häusliche Anwendung» von Dr. med. Wolfgang Brüggemann, Herder Verlag Freiburg im Breisgau, 1991.

Mobilität für Körper, Geist und Seele

Nichts kann die heilende Wirkung des Wassers besser unterstützen als eine gesunde Vollwerternährung, verbunden mit körperlicher Betätigung. Deshalb wird gleich zu Beginn der Kur vom Kurarzt ein individuelles Ernährungs- und Bewegungsprogramm ausgearbeitet. Das beginnt bei der entspannenden Massage oder bei der mobilisierenden Krankengymnastik und führt letztlich über spezielle Gymnastikgruppen bis hin zum Gesundheitssport.

Wohl kein Heilbad gibt sich dabei so sportlich wie Bad Wörishofen: Hier kann das sportliche Hobby mit einer Kur ideal verknüpft werden. Das Original-Kneipp-Heilbad ist seit über 100 Jahren bekannt. Der Geist des «genius loci» ist dort überall gegenwärtig, Kneipps Vermächtnis ist Verpflichtung für die Wörishofener. «Haltet meine Lehre rein» und «ich will, dass Wörishofen die Pflegestätte meiner Heilmethode bleibe», hatte Sebastian Kneipp ihnen auf den Weg gegeben.

Kneippkuren bieten Hilfe zur Selbsthilfe.