

# Ganzheitlich gesund

## HEUTE WIE DAMALS

Sebastian Kneipp (\* 17.5.1821) hat den Menschen als Einheit aus Körper, Geist und Seele verstanden und eine ganzheitliche Therapie aufgebaut. Seine Lehre basiert auf insgesamt fünf Säulen, von denen seine Wasseranwendungen die größte Bekanntheit erlangt haben.

### MUT ZUR SELBSTTHERAPIE

Zu Lebzeiten machte Kneipp eine Tuberkulose zu schaffen. Erst ein Buch über die Heilkraft von kaltem Wasser macht ihm Mut, sich mit seiner Erkrankung zu befassen. Und tatsächlich: Kurze Bäder in der kalten Donau bringen ihn auf den Weg der Besserung. Mindestens ebenso wichtig ist Kneipp die innere Anwendung des Wassers – das Trinken. Außerdem widmet er sich den Heilwirkungen und Anwendungsgebieten von Heilpflanzen. Dazu nutzt er altes Wissen der Klostersgärten und entwickelt es weiter.

### GANZHEITLICHES LEBENSKONZEPT

Sein Erstlingswerk macht Kneipp bekannt. Immer mehr Hilfesuchende lassen sich von ihm behandeln. Zudem erhält er Anerkennung von

offizieller Seite. Es folgen weitere Bücher, in die er verstärkt seine Vision einer ganzheitlichen Lebensweise einfließen lässt. So lobt Kneipp eine „einfache, nahrhafte Kost“ und verordnet regelmäßige Bewegung. Die letzte Säule seines Konzeptes heißt Entspannung und steht für das Ziel, Körper und Geist regelmäßig Abstand und Ruhe vom Alltag zu gönnen.

### VON DAMALS BIS HEUTE

Heute muss niemand in einen eiskalten Fluss springen, um von den positiven Wirkungen der Wasseranwendungen zu profitieren. Kneipp mildert seine Methode noch zu Lebzeiten zugunsten von z. B. Teilbädern, Wassertreten und Wickeln ab. Worauf es aber heute noch ankommt, ist der Wechsel von warm und kalt: So folgt z. B. einem warmen Vollbad der kalte Guss mit weniger als 18 °C kühlem Wasser – der Kälteschock stimuliert die Durchblutung.

### IM EINKLANG MIT HEUTIGEN EMPFEHLUNGEN

Eine gesunde Ernährung, ausreichend körperliche Bewegung, geistige Entspannung sowie der Einsatz von Heilkräften aus der Natur runden Kneipps nachhaltiges Gesundheitskonzept ab. Alle Methoden sind wegweisend für unser heutiges Verständnis eines ganzheitlichen Lebensstils und stehen im Einklang mit den Empfehlungen der modernen Naturheilkunde, Schulmedizin und Ernährungswissenschaft.

