

Pressemappe

200 Jahre Sebastian Kneipp

Kempton, Deutschland



Kategorie	Sebastian Kneipp, geb. am 17. Mai 1821 in Ottobeuren – Grund genug den Begründer des Naturheilverfahrens und heutigen Immateriellen Kulturerbes zu feiern
Anschrift	Allgäu GmbH Gesellschaft für Standort und Tourismus Allgäuer Straße 1 87435 Kempton Deutschland
Kontakt	T +49 (0)831 /575370 F +49 (0)831 /5753733 info@allgaeu.de www.allgaeu.de/kneipp

Allgäuer Promis schwören auf Kneipp

Ein waschechter Allgäuer feiert seinen 200. Geburtstag: Sebastian Kneipp. Am 17. Mai 1821 erblickte er in Stephansried bei Ottobeuren das Licht der Welt. Kneipp wird Pfarrer, Naturheiler, Wasserdoktor und Kräuterexperte und wirkt vor allem in Bad Wörishofen. In der Hochphase seines Schaffens reisen jährlich zigtausende Menschen ins Allgäu, um von ihm zu lernen und mit seiner Hilfe Gesundheit und neue Vitalität zu erlangen.

Die Lehre des Pfarrers verbreitete sich weltweit. Und hält sich bis heute auch in entfernten Regionen, wie dieses amüsante Beispiel zeigt: Bei ihrer Äthiopien-Tournee wurden die Allgäuer Konzertpianisten Marcel Dorn und Stephan Weh („pianotainment“) nicht auf Angela Merkel, die Fußball-Nationalmannschaft oder Mercedes, sondern auf Kneipp angesprochen. „Da waren wir wirklich baff“, erzählt Weh, der in Bad Grönenbach lebt, wo Kneipp 1842 und 1843 weilte, um bei einem Bekannten Latein zu lernen.

Die Allgäuer Schriftstellerin Nicola Förg steht voll auf Kneipp – seit sie zum Glück wieder stehen kann. Denn nach einem schweren Unfall, der einen ihrer Knöchel schwer beschädigte, fing sie mit Wasserstreten à la Kneipp an. „Anfangs war ich skeptisch, aber heute bin ich schier süchtig“, sagt sie. Regelmäßig radelt sie zu einem nahe gelegenen, „saukalten Naturbach“, um ihn im vorschriftsmäßigen Storchengang zu durchschreiten.

Von der positiven Wirkung des kalten Wassers in Form von Wechselduschen ist auch Maximilian Schafroth überzeugt, wie der Allgäuer Kabarettist und Fastenprediger in einem Radiointerview erzählte. Er fühlt sich Kneipp seit seiner Kindheit quasi verpflichtet. Schließlich wuchs auch er im beschaulichen Stephansried auf, hielt seinen ersten öffentlichen Vortrag gar vor dem Kneipp-Denkmal im Ort, als er Gedichte über den Wasserdoktor vortrug. In der Schulzeit drehte Schafroth sogar einen Film über Kneipp.

Kneipp, der am 17. Juni 1897 in Bad Wörishofen stirbt, lebt in Filmen und Büchern weiter. Seine Ansätze und seine Verfahren wurden und werden fortgeschrieben – so wie es sich der Visionär und Vorausdenker vermutlich gewünscht hätte. Kneipp umfasst fünf Elemente: Wasser, Bewegung, Ernährung, Heilpflanzen und Lebensordnung, die im Allgäu gelebt und gelehrt werden. So gibt es Gesundheits- und Schlafseminare, Bewegungsangebote, Ernährungs- und Kräuterworkshops auf Kneippscher Basis, die in Allgäuer Orten wie Bad Wörishofen, Bad Grönenbach oder Füssen buch- und erlebbar sind. Auch zahlreiche Allgäuer (Reha-)Hotels, Kliniken und Sanatorien arbeiten nach den Grundsätzen des Pfarrers. Und so kommen auch im Jahr des 200. Geburtstages immer noch viele Menschen dank Kneipp ins Allgäu.

Sebastian Kneipp behandelte 1893 den damaligen Papst Leo XIII. In Europa war Kneipp neben dem Papst der bekannteste Mann. Heute zählt das bekannte „Kneippen“ sogar als immaterielles Kulturerbe.

Ganzheitlichkeit hoch fünf: Heil dich selbst - mit der Kraft der Natur

Wenn wir nur unseren Körper nähren, nicht aber die Seele – unsere innerste Verbindung zur Natur und zur Welt –, dann verhungern wir. Kneipp wusste das und hat seine Lehre zu einem ganzheitlichen Ansatz entwickelt: die fünf Säulen.

Verblüffend modern wirkt das Prinzip der Ganzheitlichkeit, das die Basis der Kneipp-Therapie ist. Gerade in Zeiten der weltweiten Corona-Pandemie hat sich gezeigt, dass die Behandlung der durch das Virus ausgelösten Infektion nicht nur auf die betroffenen Organe beschränkt bleiben darf. Und es hat sich gezeigt, dass ein erfolgreicher Heilungsansatz des Zusammenwirkens verschiedener medizinischer Disziplinen bedarf. So wie die Bewältigung der Folgen dieser Krise auch nur in Gemeinschaft erfolgen kann. Wenn es also ein Learning geben kann aus dieser globalen Krise – dann heißt es: Ganzheitlichkeit.

Im 19. Jahrhundert hat Sebastian Kneipp intuitiv auf dieses Zusammenspiel verschiedener Faktoren als Grundlage der eigenen Gesundheit gesetzt. Er hat selbst erfahren müssen, wie wichtig es ist, auf die Signale des Körpers zu hören – und diesen auch zu vertrauen. Als junger Mann war er an Tuberkulose erkrankt. Kneipp litt unter Fieber, spuckte Blut, verfiel körperlich. Die Ärzte konnten ihm nicht mehr helfen. Der Schüler vertraute auf die heilende Kraft des Wassers und erkannte die Heilkraft in sich selbst.

Im Laufe der Jahre hat Sebastian Kneipp diesen Heilungsansatz zu einer ganzheitlichen Therapie weiterentwickelt. Das Motto klingt vertraut: In einem gesunden Körper wohnt ein gesunder Geist, und umgekehrt hält ein wacher Geist seinen Körper fit und lebt im Einklang mit der Natur. Kneipps Lehre setzt auf Ganzheitlichkeit: Denn es sind die Elemente, die dem Menschen helfen. Dann lebt man im Einklang nicht nur mit der Natur, sondern auch mit der Seele. Kneipp wusste, wenn wir nur unseren Körper nähren, aber nicht die Seele, unsere innerste Verbindung zur Natur und Welt, dann verhungern wir trotzdem.

Kneipps fünf Säulen bilden die Basis für eine ganzheitliche, allgäuerische Lebensweise mit nur einem Ziel – den Menschen gesund zu erhalten.

SEBASTIAN KNEIPP, SUPERSTAR!

Eigentlich müsste man sein Leben erzählen wie eine Rockoper: Sebastian Kneipp, der Junge aus ärmsten Verhältnissen, bedroht vom Tod durch eine Infektionskrankheit, heilt sich selbst mit Wasser – und wird zum berühmtesten Deutschen seiner Zeit.

Wunderheiler, Selfmade-Mann, Start-Up Gründer, Influencer, Liebling der Promis, berühmtester Deutscher – wenn man ganz nüchtern die Fakten zu Sebastian Kneipp zusammenträgt, entsteht schnell vor allem ein Eindruck: Man hat es mit einem Superstar seiner Zeit zu tun. Die Fotos, die den Pfarrer aus Bad Wörishofen zeigen, wollen nicht ganz dazu passen. Ein gemütlicher, sympathischer, fast ein wenig behäbig wirkender Herr. Und der soll eine ganze Epoche beeinflusst haben? Bis heute? Wie ist es dazu gekommen? Dass ein Junge aus ärmsten Verhältnissen zum Superstar wurde? Weil er ein Rebell war...

Als Kind musste Sebastian Kneipp hart arbeiten. Er saß am Webstuhl und trug zum Lebensunterhalt der siebenköpfigen Familie bei. Die Apparate standen im Keller des elterlichen Bauernhofs. Die Einnahmen aus dem Verkauf der Textilien ergänzten die Erträge des kleinen Betriebes in Stephansried. Auch deshalb war ein Besuch einer weiterführenden Schule nicht vorgesehen, man brauchte die Arbeitskraft. Da nützte es nichts, dass Sebastian als ordentlicher Schüler galt. Im 19. Jahrhundert war es üblich, dass Kinder arbeiteten. Ihre kleinen Fingern eigneten sich perfekt, das Schiffchen durch die Kettfäden zu führen. Das Ideal einer „glücklichen Kindheit“, wie wir es heute kennen, gab es nicht. Und so interessierte sich auch niemand sonderlich dafür, dass der „Baschti“ einen Traum hatte: Er wollte Pfarrer werden.

Ein einfaches Leben und ein großer Traum

Der Vater war ein schweigsamer, gottesfürchtiger Mann. Über die Mutter hieß es, sie dulde keinen Widerspruch und habe eine „Schärfe im Charakter“. Sie hatte zwei Töchter aus erster Ehe mit gebracht, ihrem zweiten Mann zwei weitere Töchter geschenkt und einen Sohn. Man lebte ein arbeitsreiches, ein karges Leben. Ein Leben ohne viel Austausch. Später sagte Sebastian Kneipp einmal: „Viel Liebe habe ich zu Hause nicht erfahren.“ Für seinen Wunsch, Theologie zu studieren, fehlte nicht nur das Geld, sondern auch jegliche Unterstützung seitens der Eltern. Er aber gab seinen Traum nicht auf. Und fand im nahen Grönenbach einen Pfarrer, der ihn förderte. 1844 – Sebastian Kneipp war bereits 23 Jahre alt – wurde er tatsächlich in die erste Gymnasialklasse der katholischen Studienanstalt von Dillingen eingeschult. Er war der mit Abstand älteste Pennäler. Unter den Mitschülern nannte man ihn: „Papa Kneipp“.

Der Spitzname sollte später Teil des Markenzeichens werden. Dass Sebastian Kneipp überhaupt zum gütigen Heiler werden konnte, ist tatsächlich bemerkenswert. Während des Studiums musste er immer wieder dem Unterricht fernbleiben. Er litt unter schweren Hustenanfällen, blutigem Auswurf, Fieber. Heute geht man davon aus, dass es sich um eine Tuberkulose-Infektion gehandelt habe. Die Krankheit war damals weit verbreitet, besonders unter Webern. Ihre Webstühle standen oft in Kellern, wo die Luft feucht und kühl war. Der zu verarbeitende Flachs blieb so geschmeidig, der Faden riss nicht so oft. Die Arbeitsbedingungen waren alles andere als gesund. Kneipp, sonst ein kräftiger Kerl, magerte ab. Und wer weiß, wie es ausgegangen wäre, hätte er nicht das Buch von Johann Siegemund Hahn für sich entdeckt. Es

trug den Titel: „Unterricht von Krafft und Würkung des frischen Wassers in die Leiber der Menschen...“

Ein Todgeweihter, der ins Wasser geht

Ob diejenigen, die um ihren Lebensweg ringen müssen, ein besonders ausgeprägtes Beharrungsvermögen haben? Ein größeres Vertrauen? Mehr Mut? Sebastian Kneipp jedenfalls setzte all seine Hoffnungen in die Wasserkuren. Während seines Studiums im schwäbischen Dillingen wanderte der Todgeweihte zwei- bis dreimal wöchentlich in 45 Minuten zum Donauufer und tauchte für drei bis fünf Sekunden in das eiskalte Wasser. Ohne sich abzutrocknen schlüpfte er wieder in die noch warmen Kleider. Und wanderte zurück. Tatsächlich überwand er so die Krankheit. Ohne um die genaue Wirkung zu wissen, entwickelte er die Wasserkuren weiter zur Hydrotherapie. Seine Heilungserfolge sorgten für erste Aufmerksamkeit. Später, als Beichtpfarrer in Wörishofen, wird er allerlei Leiden kurieren – Herzklopfen und Schwindel, Blasenleiden und Schlaflosigkeit, Gelenkschmerzen und Unfruchtbarkeit.

Heute weiß man, was bei der Verdunstung auf der Haut passiert. Dabei muss man das Wasser eher als Medium sehen. Damit der Mensch Wärme- und Kältereize wahrnehmen kann, verfügt er über so genannte Thermorezeptoren. Diese leiten Signale über das Rückenmark zum Gehirn. Nach einem Kältereiz ziehen sich die Gefäße in der Haut zunächst zusammen und weiten sich im Anschluss wieder. Das erklärt, warum uns Kälte blass aussehen lässt, Wärme hingegen rosig. Zudem veranlasst die Hirnanhangsdrüse die Ausschüttung des Hormons ACTH. Es sorgt dafür, dass die Nebenniere das Stresshormon Cortison freisetzt. Untersuchungen zeigen, nach drei Wochen mit Kaltwasseranwendungen bewirkt ein Kältereiz keine Cortison-Ausschüttung mehr – die menschlichen Zellen profitieren dann von den positiven Effekten des Cortisols. Es regt den Stoffwechsel an, stärkt die Immunabwehr. Mehr als 150 Jahre sind vergangen, seit Sebastian Kneipp in die Donau gegangen ist, um sein Leben zu retten. Doch erst heute verstehen wir, welche Prozesse dabei in Gang gesetzt wurden.

Für manche ein Kurpfuscher – für viele ein Retter

Nervenbahnen verbinden viele Punkte unseres Körpers. Kaltes oder warmes Wasser wirkt nicht nur an der Stelle, an der es die Haut berührt, sondern löst Veränderungen auch in anderen Regionen aus. So fördert ein Knieguss die Durchblutung in den Händen, ein Brustwickel sorgt für warme Füße. Und Fußbäder erweitern die Blutgefäße in der Nasenschleimhaut. Kneipp hat das in einem rein wissenschaftlichen Sinne nicht wissen können. Das Hormon Cortison etwa wurde erst in den 1930er Jahren überhaupt entdeckt. Aber die Wasser-Anwendungen zeigten Wirkung. Kneipp therapierte nicht nur sich selbst mit Güssen aus der Gießkanne des Gärtners im Dominikanerinnenkloster von Wörishofen, wohin er nunmehr als Priester und Beichtvater versetzt worden war, sondern auch immer mehr andere. Sie kamen zu ihm, um Hilfe zu finden in ihrem Leid. Und in Wörishofen begann man sich an diesen Anblick zu gewöhnen. Menschen, die barfuß über taufeuchte Wiesen staksten oder mit hochgezogenen Bein Kleidern durch den Wörthbach. Eine moderne Gesundheitsbewegung. Ihr Zentrum war – und ist noch immer: das Allgäu.

Es kam aber auch zu Klagen. Einzelne Apotheker und Ärzte bezichtigten den Pfarrer der Kurpfuscherei, man wollte ihm den Umgang mit den Patienten verbieten. Doch hatte man die Rechnung nicht gemacht mit einem zwar lebenswürdigen, doch nicht minder beharrlichen

Kämpfer. Sebastian Kneipp glaubte zutiefst an das Gute in seinem Tun. Und täglich, so sagte er, gaben ihm unzählige Heilungssuchende und Geheilte Recht. In freundlichen, aber unmissverständlichen Worten stemmte sich der Pfarrer gegen alle Anklagen. Immer wieder gab es Kritik, es kam sogar zu einzelnen Brandstiftungen gegen das Kloster. Und doch wurde Wörishofen zum Zentrum der Hydrotherapie. Immer mehr Menschen kamen in den Ort. Unterstützt von bis zu 13 Ärzten hielt Sebastian Kneipp seine Sprechstunden ab. Bis zu 300 Patienten konsultierten ihn täglich. 1893 zählte Wörishofen mehr als 30.000 Kurgäste und mehr als 100.000 „sonstige Besucher“.

Der Erfolg Kneipps fällt in eine besondere Zeit. Deutschland befand sich in einem dramatischen Prozess des Umbruchs: Diverse Kriege waren geführt worden, das Land verwandelte sich von einem kleinstaatlichen Vielvölkerstaat zur politischen Großmacht. Die Industrialisierung veränderte ganze Regionen, Fabriken wurden gebaut, die Eisenbahn erschloss das Land, immer mehr Menschen wurden zu Proletariern. Harte Arbeit und Entfremdung sorgten dafür, dass sich der Städter nach der Natur sehnte, nach der Ferne. Die Romantik erblühte, der Kolonialismus erstarkte. Das Individuum im Mahlstrom der Zeit. Und plötzlich bot jemand die geeignete Lebensphilosophie. Kneipps Anwendungen linderten auch die Leiden einer entfesselten Epoche. Seine Zuwendung vermittelte dem Einzelnen ein Gefühl der Geborgenheit und Wärme.

Bestseller, Weltberühmtheit und „Papa Kneipp“

Mit seinem Buch „So sollt ihr leben“ wollte Kneipp eigentlich bewirken, dass weniger Menschen seine Sprechstunden aufsuchen. Deshalb beschrieb er alle Anwendungen so ausführlich, auf dass man sie auch zu Hause machen könne. Aber das Buch löste einen Hype aus. Innerhalb kürzester Zeit wurde es zum Bestseller. Und Wörishofen zählte immer mehr Besucher. Es entstanden Gast- und Kurhäuser. In denen wird die Kneipp'sche Therapie gelehrt, sie beruht auf fünf Säulen: Innere Balance, Genuss, Kräuter, Bewegung, Wasser. In aller Welt wurden Kneipp-Vereine gegründet, und in Deutschland wurde ein neues Berufsbild erfunden: der Kneipp-Bademeister. Ende des 19. Jahrhunderts kürte die Washington Post den Allgäuer zur drittberühmtesten Person der Welt: hinter dem damaligen US-Präsidenten Grover Cleveland und Fürst Bismarck. Der Bauernjunge, der es zum Gymnasiasten und zum Priester gebracht hat, der dem frühen Tod widerstand und den Obrigkeitshörigen, war zu einer der einflussreichsten Persönlichkeiten seiner Zeit geworden. Heute würde man sagen: ein Influencer.

Doch um den Ruhm ist es Sebastian Kneipp nie gegangen. Zwar gibt es die frühen Fotografien, die ihn mit Prinzessinnen und Prinzen zeigen, mit Erzherzögen und mit dem Papst – Leo XIII hat Kneipp mehrfach besucht –, doch Sebastian Kneipp hat nicht einmal Geld verlangt für seine Behandlungen. Im Gegenteil. Er mühte sich, alle, die ihn aufsuchten, gleichermaßen grob zu behandeln. Er machte Scherze, witzelte über ihre Moden, fragte nach ihrer Religion und zeigte sich am Ende immer gütig und herzlich. Und so wird ihn die Welt in Erinnerung behalten: Papa Kneipp. Der gemütliche Kerl mit der Zigarre, der den Menschen ein Geschenk gemacht hat – den Glauben an die Heilkraft aus dem Inneren. Es ist eine Macht, auch noch in heutigen Zeiten.

600 Kneippvereine und der Eintrag als Welterbe

Selbst ein Heiler ist nicht unsterblich. Doch selbst im Tod zeigte Sebastian Kneipp Größe. Als sich herausstellte, dass sein Krebsleiden unheilbar sein würde – für die Ärzte dieser Zeit –, verzichtete er auf jede weitere Behandlung, auf die Gabe von Medikamenten. Im Alter von 76

Jahren stirbt der Begründer der modernen Hydrotherapie. Wir schreiben das Jahr 1897. In Wien dreht das Riesenrad im Prater seine ersten Runden mit Fahrgästen, der erste Dieselmotor beginnt zu tuckern, eine Universität lässt erstmals Frauen studieren, und Bram Stoker's „Dracula“ erscheint. Noch heute existieren unter dem Dachverband des Kneipp-Bundes mehr als 600 Kneippvereine mit rund 160.000 Mitgliedern. Noch immer erzielen Kneipps Bücher Millionenauflagen. Wörishofen wurde 1920 zum Bad. In Deutschland gibt es nach wie vor eine Vielzahl an Kneippkurorten. Im Dezember 2015 teilte die deutsche UNESCO-Kommission mit, dass das Kneippen als „traditionelles Wissen und Praxis nach der Lehre Sebastian Kneipps“ in das bundesweite Verzeichnis des immateriellen Kulturerbes aufgenommen ist.

Uns bleibt ein besonderes Vermächtnis. Und deshalb feiern wir den Geburtstag eines Allgäuers – des Sebastian Kneipp.

Güsse für zu Hause - Der Guss - ein Genuss.

Es gibt Menschen, die sind süchtig danach. Sie kommen mehrfach jährlich ins Allgäu, um sich von einem Kneipp-Bademeister begießen zu lassen. Einige Anwendungen eignen sich auch für zu Hause. Eine Auswahl

EIN KICK ZWISCHENDURCH: DER ARMGUSS

Der Oberkörper wird entblößt, und die Arme werden über ein Becken gehalten. Wir beginnen die Begießung an der rechten Hand und führen den Wasserstrahl über den Handrücken den Arm hinauf bis zur Schulter. Hier wird einige Zeit verweilt, so dass das abfließende Wasser in einem breiten Mantel den Arm umströmt. Dann wird der Strahl den gleichen Weg wieder zurückgeführt und der linke Arm begossen. Beim nächsten Wechsel geht der Wasserstrahl nunmehr über die Innenfläche der Hand an der Innenseite des Armes hinauf und hinunter. 2 x wiederholen. Einfachsterweise kann der Armguss unter einem fließenden Wasserhahn genommen werden.

Wirkung: Des Armgusses regt vor allem das Herz-Kreislauf-System an. Wenn man zu kalten Händen neigt und zu rheumatischen Schmerzen ist der Armguss eine Wohltat. Ferner wirkt er auf nervöse Störungen, bei Benommenheit und Schwindelgefühl.

DER MACHT BEINE: DER SCHENKELGUSS

Man entkleidet sich bis zur Gürtellinie, behält jedoch die Oberkörperkleidung an etwa einen Bademantel, um Wärmeverlust zu vermeiden. Der Guss beginnt rückwärts am rechten Fußrand. Von hier führt man den Wasserstrahl an der Außenseite des Beines bis zur Hüfte, von wo man das Wasser über das Bein hinabfließen lässt, dann Abwärtsgang an der Innenseite des Schenkels bis zur Ferse. In gleicher Weise erfolgt nun links, vom äußeren Fußrande aufwärts bis zur Hüfte, die Begießung des linken Schenkels. Es wird dann unterhalb des Pos zur rechten Seite gewechselt, dann wieder zurück zum linken Schenkel. Abwärtsgang an der Innenseite des linken Schenkels bis zur Ferse. An der Vorderseite führt man die Begießung rechts und links bis zur Leistenbeuge durch.

Wirkung: Der Schenkelgusses zielt vor allem auf die Unterleibsorgane und regt die Zirkulation mächtig an. Der Schenkelguss lindert bei Krampfadern, Rheumatismus, Ischias und Beschwerden am Hüftgelenk. Der Guss kann auch als kalt-warmer Wechselguss durchgeführt werden.

FÜR DIE SCHÖNHEIT: DER GESICHTSGUSS

Man beugt sich leicht nach vorne und stützt dabei die Hände auf, um den Hals legt man ein Handtuch. Mit abgeschwächtem Gießstrahl beginnt man rechts unterhalb der Schläfe und umkreist langsam das Gesicht. Dann wird der Strahl mehrere Male über die Stirne geführt, gießt in langsamen Strichen hinab zum Kinn das ganze Gesicht ab. Die Beendigung des Gusses erfolgt mit einer ovalen Begießung des Gesichtes. Danach: abtrocknen.

Wirkung: Die Anregung der Hautzirkulation des Gesichtes ist bemerkenswert, deshalb nennt man den Gesichtsguss auch Schönheitsguss. Bei geistiger wie körperlicher Ermüdung wirkt er sehr erfrischend, besonders bei Ermüdung der Augen. Bei Migräne, auch zur Linderung der Zahnschmerzen, kann dieser Guss ebenfalls in Frage kommen.

DER IMPULSGEBER: DER KNEIBLITZ

Man muss sich entkleiden, höchstensfalls der Oberkörper bleibt bis zum Po mit einem Bademantel bedeckt. Nachdem die richtige Druckstärke des Gusses eingestellt ist, beginnt der Guss mit einem Sprühregen und von der Rückseite. Es wird der Fußrücken rechts seitlich einmal begossen, dann führt man den kräftigen Wasserstrahl an der Wadenmuskulatur seitlich aufwärts bis über die Kniekehle und von dort zur Innenseite des Unterschenkels bis zur Ferse zurück. In gleicher Weise werden der linke Fuß und Unterschenkel begossen und je nach Verträglichkeit das Ganze ein- bis dreimal wiederholt. Dann werden beide Unterschenkel „abgepeitscht“. Das ist ein Auf- und Abwärtsstreichen mit dem Wasserstrahl über die begossenen Partien. Danach geht der Blitzstrahl am rechten Fuß beginnend, seitlich über die Wade bis zur Kniescheibe, umkreist das Kniegelenk in zwei bis drei kleinen Bögen und geht dann an der Innenseite des Unterschenkels zum Fuß zurück. Desgleichen am linken Bein. Zum Schluss werden abwechselnd die Fußsohlen abgeblitzt werden können.

Wirkung: Der Knieblitz ist ein intensiver, kräftiger Impuls. Er wird auch im Wechsel gegeben.

DER SPARRINGSPARTNER: DAS WECHSELBAD

Die Temperatur des warmen Bades beträgt 35-40 Grad Celsius, die des kalten bis 15 Grad Celsius. Man stellt die Füße oder legt die Arme bis zu fünf Minuten ins warme Wasser und für fünf bis zehn Sekunden ins kalte. Der Wechsel erfolgt zwei- bis dreimal unmittelbar nacheinander, der Beginn jedoch stets mit dem warmen und der Abschluss immer mit dem kalten. Das warme Wasser muss aber während der ganzen Übung auf der gleichen Temperaturhöhe gehalten werden. Im allgemeinen trocknet man sich auch nach den Wechselbädern nicht ab, sondern sorgt für reaktive Erwärmung durch Bettruhe oder Bewegung.

Wirkung: Wechselbäder sind Übungsmittel für Herz und Kreislauf. Infolgedessen ist die Reizwirkung besonders stark. Kreislauf, Atmung und Nervensystem werden gefordert.

EINE WOHLTAT DER VERWEICHLICHUNG: DAS VOLLBAD

Temperatur 35-37 Grad Celsius. Gewöhnliche Dauer fünf bis zwanzig Minuten. Kommt es zu Herzklopfen, so kann mit kühlen Kompressen auf die Stirne oder mit kalter Abwaschung der Arme entgegengewirkt werden. Warme Vollbäder werden entweder zur Reinigung oder als Kräuterbad verabreicht. Man darf sie wegen der Gefahr der Verweichlichung nicht zu oft nehmen. Nach dem Bad erfolgt stets eine kalte Anwendung, entweder eine Waschung oder ein Guss.

Wirkung: Die Hautgefäße werden erweitert, das Herz muss stärker arbeiten. Es kommt zu einer Wärmestauung. Häufig tritt im Bade oder im Anschluss daran Schweißausbruch ein. Kräuter- oder Badezusätze erhöhen die Wirkung.

Heublumen- und Haferstrohbäder – eignen sich bei Stoffwechselstörungen, Gicht, Rheuma, Sehnen- und Gelenkschmerzen.

Fichtennadelbäder und Salzbäder sind gebräuchlich bei Erkrankung der oberen Luftwege und bei Nierenentzündungen. Auf Nervöse wirkt das Fichtennadelbad, aber auch das Haferstrohbad beruhigend; jedoch darf die Temperatur nicht über 34 Grad Celsius betragen.

Salzbäder werden mit Erfolg verwendet bei Hautausschlag, bei Masern und Scharlach; ferner sind sie auch bei Asthma gebräuchlich.

EINE SCHÖNE ERGÄNZUNG: DER HEUSACK

Man nimmt ein Leinensäckchen und füllt es etwa zu Dreiviertel mit Heublumen. Dann wird es mit kochendem Wasser übergossen und das Gefäß zugedeckt. 5 bis 10 Minuten sieden (nicht mehr kochen!), dann das Säckchen auspressen – etwa zwischen zwei Brettern –, bis es nicht mehr tropft. Bevor man das Säckchen auflegt, kurz prüfen, dass es nicht zu heiß ist. Dann wird das Heusäckchen aufgelegt, man schlägt sich in Tücher ein und bleibt 45 bis 90 Minuten liegen.

Wirkung: Der Heusack wirkt lindernd bei vielen Erschöpfungszuständen, bei Muskelkater und Gelenkschmerzen. Man nennt ihn auch das Morphinum der Naturheilkunde.

Die Allgäu GmbH

Die Allgäu GmbH betreut die Vermarktung und Weiterentwicklung der Region in den drei zentralen Bereichen Tourismus, Marke und Standort. Das Dach der Marke Allgäu vereint mit den Urlaubsthemen Gesundheit, Rad, Städte/Kultur, Wandern und Winter fünf strategische Geschäftsfelder. Allen gemein ist die Ausrichtung auf echte Erholung und anregende Naturerlebnisse, die weit über den Urlaub hinaus wirksam sind – dafür steht die Qualitätsmarke Allgäu.

Anreise

Mit dem PKW

Zwei Autobahnen verlaufen durch das Allgäu: die A 7 von Ulm nach Füssen und die A 96 von München und Lindau.

Mit dem Flugzeug

Das Allgäu ist mit dem Flugzeug über den Allgäu-Airport Memmingen oder über die Flughäfen in Friedrichshafen, München und Stuttgart zu erreichen.

Mit der Bahn

Aus dem ganzen Bundesgebiet profitieren die Gäste von der bequemen Bahnreise ins Allgäu. Schnell und komfortabel geht es von München mit der Deutschen Bahn oder auch mit dem Allgäu Express (ALEX) nach Oberstdorf und Lindau. Innerhalb des Allgäus sind zahlreiche Sehenswürdigkeiten mit der bayerischen Bahn (bahnlandbayern.de) und rund um Isny und Bad Wurzach mit bodo einfach zu erreichen.

Informationsstand: März 2021

Pressekontakt:

Simone Zehnpfennig
Leitung Kommunikation
Allgäu GmbH
Allgäuer Straße 1
D- 87435 Kempten
T +49(0)831/57537-37
F +49(0)831/57537-33
zehnpfennig@allgaeu.de
www.allgaeu.de