

# Pressemappe

## 200 Jahre Sebastian Kneipp

### Kempten, 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 Kempten  
Deutschland

**Kontakt**

T +49 (0)831 /575370  
F +49 (0)831 /5753733  
[info@allgaeu.de](mailto:info@allgaeu.de)  
[www.allgaeu.de/kneipp](http://www.allgaeu.de/kneipp)

## Inhaltsverzeichnis

1. Allgäuer Promis schwören auf Kneipp .....	3
2. SEBASTIAN KNEIPP, SUPERSTAR! – Sein Leben .....	4
3. Ganzheitlichkeit hoch fünf: Heil dich selbst - mit der Kraft der Natur – die Übersicht .....	8
4. Übersicht der 5 Säulen .....	9
4.1. Erste Säule: Innere Ordnung .....	9
4.2. Zweite Säule: Wasser .....	11
4.3. Dritte Säule: Ernährung .....	13
4.4. Vierte Säule: Bewegung .....	15
4.5. Fünfte Säule: Kräuter .....	17
5. Güsse für zu Hause - Der Guss - ein Genuss. ....	18
6. Kneipp in den Orten .....	21
6.1. Bad Grönenbach.....	21
6.2. Bad Wörishofen.....	21
6.3. Füßen .....	21
6.4. Ottobeuren.....	22

## 1. 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.

### **Kabarettist Schafroth, Schriftstellerin Förg und Konzertpianisten**

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 Voraudenker 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.



**Kabarettist Maximilian Schafroth, Pianisten Marcel Weh und Stephan Dorn, Schriftstellerin Nicola Förg mit ihren Spitzen Knödel und Böhm – auch Kneipp besaß einen Spitz**

## 2. SEBASTIAN KNEIPP, SUPERSTAR! – Sein Leben

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 liebenswürdigen, doch nicht minder beharrlichen Kämpfer. Sebastian Kneipp glaubte zutiefst an das Gute in seinem Tun. Und täglich, so sagte er, gaben ihm unzählige Heilungsuchende 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.

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.

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

### **3. Ganzheitlichkeit hoch fünf: Heil dich selbst - mit der Kraft der Natur – die Übersicht**

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.

## 4. Übersicht der 5 Säulen

### 4.1. Erste Säule: Innere Ordnung

**„Vergesst mir die Seele nicht“ lautet ein Satz von Sebastian Kneipp, den man in manch Zitatensammlung finden kann. Dabei ist die Aussage viel mehr als ein Bonmot. Gerade in unserer Zeit zählt es, auch einmal inne zu halten.**

Kurz vor Schluss, sagt Susanne Ohr, Seelsorgerin in Bad Wörishofen, kämen die Menschen zu ihr. Es sind meist Kurgäste. Sie hätten hier etwas für ihren Körper getan, für ihre Fitness, für die Gesundheit, und würden kurz vor der Abreise feststellen, dass etwas fehlt. „Die einen wollen einen Impuls mitnehmen, die anderen etwas für ihre Seele tun“, sagt Ohr. „Denn viele wissen, dass es tiefer liegende Gründe dafür gibt, dass sie krank geworden sind. Und dann suchen sie das Gespräch.“

Susanne Ohr ist ein Mensch, der auf besondere Weise Anteilnahme, Humor und ein nachhaltiges Interesse am Gegenüber zeigen kann, sie trägt ihr langes Haar zu einem kleinen Bun verknötet, eine Haarsträhne hinter dem Ohr. Sie sagt, dass die Menschen eigentlich immer zu spät kämen. „Ich selbst bin da keine Ausnahme.“ Sie lächelt. Ein Bandscheibenvorfall hätte sie aus der Bahn geworfen. „Zwei Jahre habe ich daran laboriert.“ Und sie ergänzt, es sei menschlich, dass man sich nicht vorab kümmert.

#### **Im Hamsterrad erkennt man seine Lage erst, wenn die Kräfte schwinden**

Ein Fehler ist es dennoch. Und, so hart es klingen mag, dafür trägt meist niemand anderes die Verantwortung als man selbst. So zumindest lautet die unbequeme Botschaft des Sascha Maurer. Der Coach weiß, wovon er redet. Er hatte einen Burnout-Vorfall. Nachdem das Tief überwunden war, kehrte er nicht in das Leben zurück, das dafür verantwortlich war, er erfand sich neu. Und hilft heute anderen, neugierig und nüchtern auf sich selbst zu schauen. „Viele Menschen sind in einer Opferhaltung, können sich nicht abgrenzen oder nehmen sich alles zu Herzen.“ Das gehe so lange gut, bis nichts mehr geht. „Wer im Hamsterrad steckt, erkennt seine Lage vielfach erst, wenn die Kraft nicht mehr ausreicht, das Rad anzutreiben.“

Wir treffen Sascha Maurer im Bio Hotel Eggensberger, oberhalb des Hopfensees. Die Sonne blitzt durch große Sprossenfenster. Maurer, ein schlanker Bestager mit kurz geschorenen Haaren, trinkt eine Saftschorle. Dass er hier sitzt, ist kein Zufall. Maurer gehört zu denen, die – wie das Team im Hotel – aktiv an der Erstellung der Schlaf-Studie der Stadt Füssen beteiligt waren. Deren Titel sorgte für einiges Aufsehen: „Gesunder Schlaf durch Innere Ordnung“. Unter Federführung von Wissenschaftlern der Ludwig Maximilians Universität in München wurde in einem mehrwöchigen Programm nachgewiesen, dass Anwendungen nach Kneipp bei knapp 73 Prozent der Teilnehmer zu klinisch relevanten Verbesserungen der Schlafqualität führten.

Guter Schlaf ist für viele Menschen keine Selbstverständlichkeit. In einem Gesundheitsreport berichtet die DAK, dass mehr als 80 Prozent aller Arbeitnehmer angeben, schlecht zu schlafen. Nur 18 Prozent der Deutschen, so eine andere Umfrage, sind mit ihrem Schlaf zufrieden. Sascha Maurer bezeichnet sich als denjenigen, der die Schlechtschläfer erst einmal aufwecken will. „Ich empfehle, sich regelmäßig zu reflektieren, sein eigenes Verhalten zu prüfen und achtsamer zu

sein“, sagt Maurer. „Wer sich an Kneipps Lebensordnung orientiert, verbessert die eigene Schlafqualität nachweislich – und über kurz oder lang auch die Lebensqualität.“

**Der besondere Blick eines Bauernjungen auf die Schöpfung**

Maurer nennt Kneipp einen „Visionär für ganzheitliche Prävention“. Und auch Susanne Ohr zeigt sich tief beeindruckt vom ganzheitlichen Blick, den der Bauernjunge aus dem Allgäu für sich gefunden hat – auf den Menschen in der Schöpfung und in der Welt. „Seine Theologie ist sicherlich eine andere als die, die wir heute leben. Doch sein Antrieb war die Frage nach Gott, nach Sinn. Und diese Frage treibt uns heute noch an. Selbst die Fridays-for-Future-Bewegung sehe ich voll in Kneipps Lehre eingebunden.“

So banal es klingen mag: Das Ziel der Ordnungstherapie nach Kneipp ist eine bewusste Lebenshaltung – dass man um die eigenen Bedürfnisse weiß. Und in Harmonie lebt mit sich und seiner Umwelt. Kneipp sagt: „Erst als ich Ordnung in die Seelen der Menschen brachte, besserten sich auch die körperlichen Gebrechen.“

## 4.2. Zweite Säule: Wasser

**Mit den Wassergüssen hat Sebastian Kneipp die Basis geschaffen für seine Lehre. Noch heute wirken diese Anwendungen und prägen das Image des weltberühmten Allgäuers. Eine Begegnung mit Menschen, für die Kneipp mehr ist als Wasser.**

Jetzt hebt sie ihr Gesicht aus dem Becken und strahlt. „Der Augenguss ist einer meiner Lieblingsgüsse“, sagt Ines Wurm-Fenkl. „Und er ist in der Anwendung ganz einfach: Man hält das Gesicht leicht unter die Wasseroberfläche und öffnet vorsichtig ein Auge. Zwei, dreimal blinzeln. Dann das nächste Auge. Fertig.“ Es sei nur wichtig, dass das Wasser sauber ist, die Augen seien sehr empfindlich. Erneut taucht sie ihr Gesicht in eines der Becken im Kurpark von Bad Wörishofen. Über uns rascheln die Blätter der Buchen, die Luft schmeckt leicht salzig vom nahen Gradierwerk.

Es gibt wohl kaum einen Ort, an dem man so intensiv in das Erbe von Sebastian Kneipp eintauchen kann wie hier in dieser Stadt, die durch sein Wirken geprägt wurde. Wörishofen war ein Bauerndorf. Bis 1855 im hiesigen Dominikanerinnen-Kloster ein neuer Hausgeistlicher seinen Job antritt und viel mehr erreicht als sich aus volkstümlichen Titeln wie „Cholera-Kaplan“ oder „Wasserpfarrer“ erschließen lässt. Er war der berühmteste Deutsche seiner Zeit. Sebastian Kneipp hat eine Lehre geprägt, die bis heute wirkt. Ihre Basis ist das Wasser. Und einer ihrer Gralshüter ist der Kneipp-Bund.

### **Auf dem Tisch aus dunklem Eichenholz ruht der gütige Blick Kneipps**

Wenn man vor dem Verbandshaus steht, dem in aller Welt etwa 1.200 Vereine, Einrichtungen und Fachverbände angehören, dann spürt man die einigende Kraft von Kneipps Lehre. Wenn man dann im Sitzungssaal auf einem der Stühle Platz genommen hat, an einem großen Tisch aus dunklem Eichenholz, aus einer Ecke fällt gütig der Blick Kneipps aus einer überlebensgroßen Büste auf die Runde, dann hat man das Gefühl, in die Zeit gereist zu sein. Bis Karin Kövi und Thomas Hilzensauer als Geschäftsführer des Kneipp-Bunds in die Gegenwart führen: Heutzutage organisieren sich die Menschen nicht mehr so sehr in Vereinen. Das sei auch für den Verband eine Herausforderung. Andererseits sei die Lehre Kneipps aktueller denn je. So gebe es mehr und mehr Kneipp-Kindergärten, sagt Hilzensauer, „und für unsere Weiterbildungs-Angebote in der Kneipp-Akademie erreichen uns Anfragen aus aller Welt, etwa aus den USA und aus Südkorea.“

Kövi und Hilzensauer verstehen ihre Aufgabe unter anderem darin, die ganzheitliche Lehre Kneipps ins 21. Jahrhundert zu übertragen. Sie wissen, dass viele Menschen in Deutschland mit dem Namen nicht viel mehr verbinden als die Wasseranwendungen, die so genannte Hydrotherapie. Dabei sei das Leitbild des Verbands – Gesunde Menschen im Einklang mit sich, den Anderen und der Natur – wertvoller denn je. Erst recht vor dem Hintergrund einer weltumspannenden Pandemie. „Kneipps Naturheilkunde bewirkt keine Wunder“, sagt Karin Kövi, „aber wer Anwendungen aus den fünf Säulen in den Alltag integriert, stärkt die Abwehrkräfte.“

„Rund 300“, antwortet Uwe Steinacher, einer der Ausbilder an der Sebastian-Kneipp-Schule, der Berufsfachschule für Massage und Physiotherapie, auf die Frage nach der Anzahl der Anwendungen nach Sebastian Kneipp. Und dann bittet er lachend darum, nicht alle aufzählen zu müssen. Rund 90 bis 100 seien aktiv im Gebrauch. „Die Bekanntesten sind natürlich die Wassergüsse“, ergänzt Steinacher. Die Lehre gehe mit den Säulen Bewegung, Ernährung, Kräuter und Lebensordnung ja noch weiter. Und er beobachtet, dass vieles davon bereits im Alltag gelebt werde, ohne einen klaren Bezug zu Kneipp. So beobachtet er, dass in modernen Cafés immer seltener Teebeutel verwendet werden würden, man brühe Kräuter auf. Oder die Hinwendung auf eine frische, regionale Küche. Das entspreche ganz dem Geiste Kneipps.

Dieser Geist wird 2021 allgegenwärtig sein. „Wir feiern das ganze Jahr“, sagt der Vorsitzende des Kneipp-Bunds. Es wird diverse Aktionstage geben, eine Kneipp-Briefmarke befindet sich in Vorbereitung und sogar eine Kneipp-Playmobil-Figur. Hilzensauer spricht von Kneipp Worldwide, als Organisation der Kneipp-Anhänger in aller Welt, und von einer Kneippiade, einer zweitägigen Veranstaltung in Bad Wörishofen, zu der sich Teilnehmer aus vielen Ländern angemeldet haben. So es die Pandemie zulässt: Es wird ein buntes Treiben herrschen an den Wasserbecken im Park.

### **Mit Anwendungen nach Kneipp erzielt der Arzt gute Erfolge**

Nur wenige Meter davon entfernt sitzt Dr. Peter Schneiderbanger im hell-freundlichen Sprechzimmer seiner Praxis. Schneiderbangers Vater war auch Arzt und hat in Kriegsgefangenschaft, in Ermangelung an Medikamenten, mit Anwendungen nach Kneipp verblüffende Erfolge erzielt. „Als mein Vater dann die Praxis seines Vaters übernahm, war klar, dass Kneipp eine wichtige Rolle spielen würde“, sagt der Doktor, der nicht nur die Praxis weiterführt, sondern auch die Tradition. „Ich kann mit einigem Stolz sagen, dass ich auch die Ausbildung zum Kneipp-Bademeister abgeschlossen habe.“

Doktor Schneiderbanger ist ein überzeugter Kneippianer. „Ich kann nachweisen, dass ich bei Durchblutungsstörungen und Erkältungen, bei Arthrose und Diabetes mit Anwendungen nach Kneipp sehr gute Erfolge erziele“, sagt der Arzt und zückt aus seinen Unterlagen einige Behandlungsverläufe hervor. Man könne sehen, dass sich etwa der Blutdruck nach einiger Zeit nachhaltig verändere. Doktor Schneiderbanger hat auch eine These, warum solche Erkenntnisse von der Schulmedizin nur wenig berücksichtigt werden: „Vielfach wird Forschung von Pharmakonzernen finanziert. Besondere Studienergebnisse werden in Publikationen veröffentlicht, sie bringen den Instituten Geld und Ruhm. Mit Forschung zu Naturheilmethoden wie der von Kneipp bringt man es kaum zu Geld und Ruhm.“ Dabei sei einer der Effekte infolge der Anwendungen nach Kneipp – die Stärkung des Immunsystems – gerade in unseren Zeiten sehr wichtig.

Die Anwendungen der Hydrotherapie gelten als Einstieg in die Lehre Kneipps. Und sie sind ein in den Alltag leicht integrierender Bestandteil eines besonderen Lifestyles. Wer sein Leben an den fünf Säulen der Lehre ausrichtet, das haben diverse Studien nachgewiesen, hat den Fährnissen des Alltags mehr entgegen zu setzen. „Ich bin so gut wie nie krank gewesen“, sagt Ines Wurm-Fenkl, die vor einiger Zeit ihren 70. Geburtstag gefeiert hat und aus wachen, jung gebliebenen Augen in die Welt schaut. Seit einiger Zeit erklärt sie bei Youtube, wie man sich Kneipp-Güsse auch zu Hause geben kann.

### 4.3. Dritte Säule: Ernährung

**Wie sinnvoll können die Rezepte von jemandem sein, der vor mehr als 150 Jahren gelebt hat? So möchte man fragen, wenn es um Ernährungstipps nach Sebastian Kneipp geht. Die Antwort ist verblüffend: Man muss in größeren Zusammenhängen denken.**

Sie leiden nicht an typischen Zivilisationskrankheiten, ihre Lebenserwartung ist höher, und sie bleiben im Alter länger fit. Doch warum? Um hinter das Geheimnis der japanischen Mönche zu kommen, besucht eine Gruppe westlicher Experten ein Zen-Kloster. Nach einiger Zeit sind die Gäste ratlos. „Ihr lebt wie wir, ihr arbeitet, ruht und esst wie wir...“ Die Mönche nicken freundlich und widersprechen sanft. Ihr habt uns nicht zugeschaut: Wenn wir ruhen, dann ruhen wir. Wenn wir arbeiten, dann arbeiten wir. Wenn wir essen, essen wir. Mit diesem Exkurs über Fokussierung in einem Zen-Kloster erklärt Franz Angerer, warum es im Bad Clevers Gesundheitsresort & Spa feste Tischzeiten gibt. Und warum es begrüßt wird, wenn die Gäste zum Essen ihr Smartphone auf dem Zimmer lassen.

Zen und Kneipp – es ist immer wieder verblüffend, wo sich Gemeinsamkeiten in diversen Lehren zeigen. Der Mensch, die Natur, die Ordnung der Dinge, der Lauf des Lebens. In der Lehre des Sebastian Kneipp findet man keine Rezepte, und Kneipp gibt auch keine Tischzeiten vor. Aber in seiner Lebensordnung beschreibt er, dass man sich nicht ablenken lassen solle. Und dass man Maß halten möge. Schon damals ahnte Kneipp einen Zusammenhang zwischen Ernährung und Stoffwechselerkrankungen, Diabetes und Gicht. Er riet seinen Patienten zu Vollkornprodukten, zu regionalem Gemüse und frischem Obst. Er war einer der ersten Flexitarier, er empfahl wenig Fleisch zu essen, auf Genussmittel wie Kaffee und Alkohol zu verzichten.

#### **Von Kneipp inspiriert: Das Essen erleben die Gäste in Gemeinschaft**

Franz Angerer interpretiert diese Vorgaben als Mahnung vor dem Übermaß. Und so wird es auch im Familienbetrieb der Angerers umgesetzt. Für alle drei Mahlzeiten können die Gäste im Bad Clevers Gesundheitsresort und Spa aus verschiedenen Optionen wählen, mal liegt der Fokus der Speisen auf ballaststoffreicher Kost, mal auf Gemüse. Mittags gibt es immer ein vegetarisches Menü, und abends isst man immer in der Gruppe. Die sinnstiftende Kraft der Gemeinschaft ist etwas, das die Gäste schon nach kurzer Zeit schätzen. Das gemeinsame Essen, die Konzentration auf die Speise – als therapeutischer Ansatz.

Im Bio-Hotel Eggensberger werden ebenfalls Tischzeiten vorgegeben. Sie dienen allerdings eher als Zeitrahmen. Was die Zutaten für die Speisen betrifft, gelten im großartig über dem Hopfensee gelegenen ersten Bio-Hotel des Allgäus klare Vorgaben. Biozertifiziert müssen sie sein, möglichst aus der Nachbarschaft stammen. Was anfangs gar nicht so leicht war, hat sich inzwischen grundlegend geändert. In der Region hat sich ein engmaschiges Netz von Produzenten etabliert, die Restaurants und Hotels mit Obst und Gemüse, Fisch und Fleisch, Milch und Käse aus nachhaltiger Landwirtschaft versorgen.

Auch hier tut sich eine verblüffende Parallele zu Kneipp auf. Mitten in der ersten Hochphase der Industrialisierung in Deutschland rief er dazu auf, sich mit dem Anbau von Obst und Gemüse zu beschäftigen. Kneipp selbst hat in Bad Wörishofen die Bewässerung der Felder verbessert, die Zucht von Tierrassen angeregt, Kräuter angebaut – und ihre Wirksamkeit erforscht. Die

Hinwendung zum naturnahen Genuss eint auch die zeitgenössischen Protagonisten der Kneipp-Bewegung. Das Bio-Hotel Eggensberger hat für seine Gäste eine vollständige Liste aller Lebensmittellieferanten online gestellt. Und die Köchin im Bad Clevers Gesundheitsresort und

Spa zieht es an diesem herrlichen Frühsommernmorgen in den üppig grünen Kräutergarten, sie sucht weitere Zutaten für das Abendessen.

### **Das Essen ergänzt die Köchin mit Zutaten aus dem Hotel-Garten**

Später steht sie in der Küche und liest die Kräuter aus. Es duftet großartig. Für das Menü hat sie als Vorspeise einen Strudel von geräucherter Forelle auf Rettich-Gurken-Carpaccio und Wildkräuterblattsalat vorgesehen. Der Hauptgang: Mit Bulgur gefüllte Kohlrabi an glacierten Fingermöhrrchen und Kartoffeln mit Kräuterpesto. Und was zum Dessert schlicht Erdbeercreme heißt, entpuppt sich als eine verheißungsvolle Kreation mit frischen Früchten und zartknusprigen Crêpes. Wie schön, dass uns Köchin Christina Eggensberger ihr **Rezept** (hier [Link einsetzen](#)) zur Verfügung stellt.

#### 4.4. Vierte Säule: Bewegung

**Lange vor dem ersten Fitness-Boom hat Sebastian Kneipp erkannt, dass es dem modernen Menschen an etwas mangelt – an Bewegung. Er meinte vor allem das „draußen sein“. Heute sagt man, „Sitzen ist das neue Rauchen“. Manchmal fehlt nur etwas Motivation.**

Kabel und Schläuche, ein Ergometer und ein Laptop, der Monitor zeigt Werte und sich ständig ändernde Kurven – Wattzahlen, Herzfrequenz, Sauerstoffsättigung. Moderne Leistungsdiagnostik würde man wahrscheinlich am wenigsten mit der 150 Jahre alten Lehre Sebastian Kneipps in Verbindung bringen. Doch im Bad Clevers Gesundheitsresort und Spa herrscht ein anderer Geist. Franz Angerer war selbst aktiver Sportler, hat als Trainer Leistungssportler betreut und nennt sich Kneippianer. „Man kann sagen, ich lebe Kneipp“, sagt Angerer. „Was wir hier machen, ist nichts anderes als eine zeitgenössische Anpassung. Damals hat man Ziegelsteine gestemmt, wir arbeiten mit Gewichten oder Cattle Bells. Und wir nutzen moderne Technologie.“

Wunderbar eingebettet in ein Waldgrundstück liegt das traditionsreiche Kneipp-Resort in Bad Grönenbach. Es versteht sich, trotz der High-Tech-Abteilung, nicht als Sportakademie. In dem Familienbetrieb werden alle fünf Säulen nach Kneipp gelebt. „Wir bieten dem interessierten Gast aber auch die Möglichkeit, sich gezielt weiter zu entwickeln“, sagt Franz Angerer. Und berichtet von einem interessanten Fall. Von einem Top-Manager und leidenschaftlichem Läufer, der sich für drei Wochen eingebucht hatte, um jeden Tag sieben Kilometer zu joggen. Doch dann verletzte er sich und wollte enttäuscht abreisen. „Ich konnte ihn überreden, zu bleiben und eine Kamera zu kaufen, um damit durch die Natur zu streifen. Der Mann entwickelte eine solche Leidenschaft – und fand so eine andere, aber sehr erfüllende Form der Bewegung.“

##### **Hat nicht Jane Fonda die Aerobic erfunden, sondern ein Allgäuer?**

Für Sebastian Kneipp war Bewegung vor allem „draußen sein“. Nur für den Fall, dass es gar nicht anders möglich sei, schien ihm auch eine sportliche Einheit im geschlossenen Raum geeignet. Hat also nicht Jane Fonda die Aerobic erfunden, sondern Kneipp? Er setzte auf den Spaziergang an frischer Luft, das stärkte das Immunsystem. Gymnastik und Fitness tragen weiter dazu bei. „Es geht nicht um Leistungssport“, sagt Andreas Eggensberger und wuchtet sich im Klimmzug am bunten, schon ein wenig verwitterten Klettergerüst eines Spielplatzes hoch. „Drei, viiiiiieer, fünffff!“ Er lässt sich ab und schnauft aus. Der Inhaber des Bio Hotels Eggensberger am Hopfensee ist nicht unzufrieden mit sich. „Natürlich geht immer mehr“, sagt er, „aber für einen Mann in meinem Alter bin ich ganz gut dabei. Und um diese Vitalität geht es uns.“

Wie hat er es geschafft? Irgendwann habe er mit Freunden zusammengesessen, dabei sind sie auf das Thema Fitness gekommen. „Salopp formuliert: Wir haben uns eingestanden, dass wir ganz schön schlapp geworden sind. Und dazu, wie man es wohl täglich in vielen Runden so macht, mit einem Hellen angestoßen.“ Er lacht. Doch dann habe einer von ihnen angefangen, was dagegen zu tun. Und die Männerrunde hat sich zum Laufen verabredet. „Einmal in der Woche sind wir zusammen um den See. Vor der Arbeit, morgens um 5 Uhr.“

##### **Erst war es Überwindung, dann wurde das Laufen zum Ritual**

Sieben Kilometer misst der Rundweg um den Hopfensee. Anfangs war das Laufen eher ein Gehen und kostete Überwindung. Bald aber wurde es zu dem, was die Säulen nach Kneipp im Idealfall ausmacht – Teil des Alltags zu sein, ein Ritual. Die Woche war keine Woche, wenn man nicht gelaufen ist. „Das Wetter war uns egal“, Eggensberger lacht, „wir sind auch bei Regen raus.“ Der Blick auf die Laufstrecke macht neidisch. Malerisch liegt der See, Boote dümpeln an

ihren Stegen, ein Schwanenpaar zieht vorbei, an einem der Gipfel hängt keck eine Wolke. Wohl dem also, dessen Fitness-Areal dieser wundervolle Flecken Erde ist? Andreas Eggensberger nickt. „Es macht schon was aus, wo man läuft. Keine Frage. Ich sehe es aber auch so: Wohl dem, der jemanden hat, der einen animiert.“

## 4.5. Fünfte Säule: Kräuter

**Die Phytotherapie – die Pflanzenheilkunde – gilt laut Weltgesundheitsorganisation WHO als einer der wichtigsten Aspekte der medizinischen Betreuung. Sebastian Kneipp hat die Wirkstoffe der Kräuter gründlich erforscht. Claudia Ziegler aus Füssen stellt einige vor.**

### 1. Mädesüß.

Das Mädesüß gilt als Vorgänger des Aspirin. Und seine Wirkung ist auch ähnlich: Nimmt man zu viel, kriegt man Kopfweg. Das Mädesüß ist zudem sehr wohlschmeckend, man kann es am Abend in die Sahne eintunken und diese dann am Morgen schlagen. Dann hat die Sahne einen wunderbar zart-marzipanigen Geschmack. Bei uns im Allgäu ist das Räuchern Tradition. Und da gelten die hellen Blüten als Lichtbringer. Als Tee aufgebrüht hat die Blüte eine entzündungshemmende und antirheumatische Wirkung.

### 2. Steinklee.

Ihren Namen hat das Kräutlein von seiner Vorliebe für steinige Böden – der echte Steinklee. Er hat sehr viele Kumarine, das sind Duftstoffe, die eine beruhigende Wirkung haben. Und die wir alle kennen, sie geben dem Heu seinen typischen Geruch. Den echten Steinklee gibt es in Weiß und in Gelb, er ist hautpflegend. Frisch riecht er kaum, er muss erst ein wenig antrocknen. Das ist wie bei einigen anderen Kräutern, etwa dem Waldmeister, die erst getrocknet ihr charakteristisches Aroma entwickeln.

### 3. Brennnessel.

Man nennt sie auch die Königin der Wildpflanzen. So lange die Brennhaare nicht zerstört sind, was beim Kochen passiert, nesseln die Blätter auch noch, wenn man die Pflanze gepflückt hat. Der daraus aufgebrühte Tee ist harntreibend, blut- und hautreinigend. Die Brennnessel enthält viele Mineralstoffe, Vitamin C und Kieselsäure. Man sollte für den Tee nicht zu viel Wirkstoffe verwenden, empfindliche Menschen könnten davon diese typischen Pusteln bekommen. Zwei, maximal drei Brennnesselspitzen (am besten im Frühsommer geerntet) genügen.

### 4. Thymian.

Im Mittelalter hat man ihn unter Bänken gepflanzt. Denn der Thymian beduftet und desinfiziert. Und da man früher nur Kutten trug, keine Unterwäsche, hat man damit quasi für Hygiene gesorgt... Auch die Verwendung in der Küche entspricht seiner Wirkung, als Gewürz für Fleisch und Käse. Die starken ätherischen Öle helfen bei Asthma und Atemnot. Wenn man Thymian räuchert, dann wirkt er anregend.

### 5. Johanniskraut.

Wenn man nicht sicher ist, ob es sich um das echte Johanniskraut handelt, kann man eine Knospe zerreiben. Entsteht dieses Rotöl, dann ist es das richtige. Es wird oft in Olivenöl eingelegt, dann wird das Öl rot – durch das in der Pflanze enthaltene Hyperizin. Dieser Wirkstoff eignet sich gegen Rücken- und Nackenschmerzen. Beim Johanniskraut gibt es eine leicht phototoxische Wirkung, wenn man zu viel davon einnimmt, kann es zu Hautrötungen kommen. Ich mische es in viele Tees.

## 5. 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 Morphinium der Naturheilkunde.

## 6. Kneipp in den Orten

### 6.1. Kneippheilbad Bad Grönenbach

- Freitag, 25. Juni 2021: Abschluss des Kinderkneippbotschafters mit einem Kinderfest ab ca. 15 Uhr, am Abend Konzert mit der Blue House Rockband
- Samstag, 26. Juni 2021: Kneipp-Stadtrallye mit fünf verschiedenen Stationen im Ort verteilt. Tagesprogramm von ca. 11-18 Uhr
- Sonntag, 27. Juni 2021: Sommerfest im Kurpark (Start in die Veranstaltungsreihe „Sommerfrische“), Programm hängt an
- Ansprechpartnerin: Lisa Claus, stellvertretende Leiterin der Kur- und Gästeinformation, Haus des Gastes, Marktplatz 5, 87730 Bad Grönenbach, Tel.: 0 83 34 / 6 05 37, Fax: 0 83 34 / 6 05 42, Email: [Lisa.Claus@bad-groenenbach.de](mailto:Lisa.Claus@bad-groenenbach.de),
- [www.bad-groenenbach.de](http://www.bad-groenenbach.de) – hier war Sebastian Kneipp Schüler, lernte Latein und viel über Kräuter



### 6.2. Bad Wörishofen

- 02.05.2021: Auftaktveranstaltung im Kursaal Bad Wörishofen ab 14 Uhr, Live-Übertragung mit Bundesgesundheitsminister Jens Spahn
- Ansprechpartnerin: Veronika Heim, Projektstelle Kneipp 2021, Kur- und Tourismusbetrieb Bad Wörishofen, Luitpold-Leusser-Platz 2, 86825 Bad Wörishofen, Tel. +49 8247 9933-42, [heim@bad-woerishofen.de](mailto:heim@bad-woerishofen.de), [www.bad-woerishofen.de](http://www.bad-woerishofen.de)  
Bad Wörishofen war seine Wirkstätte – Millionen Menschen ließen sich behandeln.

### 6.3. Füssen

- Dreimonatiges Online-Coaching mit Sascha Maurer aus Füssen unter dem Motto „schlaf gut JETZT!“ Der überzeugte Kneipp-Anhänger ist seit 2015 als verantwortlicher Psychologe und Seminarleiter für die „Chronobiologie und Psychologie des gesunden Schlafs“ an der Studie „Gesunder Schlaf durch Innere Ordnung“, die der Kneippkurort Füssen gemeinsam mit der Ludwig-Maximilians-Universität München durchgeführt hat, und an der Entwicklung der gleichnamigen kneippbasierten Kompaktkur beteiligt, die Füssen ab diesem Jahr anbieten will.
- Weitere Veranstaltungen: [www.fuessen.de/kneipp-jubilaem](http://www.fuessen.de/kneipp-jubilaem)
- Ansprechpartnerin: Nadine Année, Produktmanagerin Gesundheit und Wellness, Füssen Tourismus und Marketing, Kaiser-Maximilian-Platz 1, Tel. +49 8362 9385-29, Fax +49 8362 9385-60, [n.annee@fuessen.de](mailto:n.annee@fuessen.de) , [www.fuessen.de](http://www.fuessen.de)
- Die Bäckerei Höfler hat in Kooperation mit dem Kneipp Verein Füssen eine „Sebastian Kräuterstange“ für das Jubiläum erstellt Bilder: @Füssen Tourismus und Marketing



#### 6.4. Ottobeuren

- Adventure Golfpark: Turnierserie zum 200. Geburtstag von Kneipp vom 15.05.2021 bis 30.06.2021
- Ein-Personen Theaterstück „Kneipp-Solo“ von und mit Fred Strittmatter
- Ottobeurer „Glückswege“ im Rahmen der „Glückswege Allgäu“
- Neu erschienenes Kneippbüchlein → Gibt es kostenlos im Touristikamt Ottobeuren
- Wanderung von Ottobeuren nach Stephansried (Beteiligt sind Bürgermeister von Bad Wörishofen, Bad Grönenbach und Ottobeuren sowie die Mitglieder der örtlichen Kneipp Vereine)
- Spezielle Kneippjubiläums-Pralinen aus der Konditorei Gerle
- 16.05.2021 um 10:30 Uhr: Jubiläumsgottesdienst in der Basilika
- 17.05.2021 um 19:30 Uhr: Open-Air Gottesdienst mit Bischof Dr. Bertram in Stephansried auf einer großen Wiese
- Extra angefertigtes Kneipp-Logo
- Ansprechpartnerin: Monika Kraus, Touristikamt Kunst und Kultur Ottobeuren, Marktplatz 14, 87724 Ottobeuren, Tel. 08332 9219-53, Fax 08332 9219-92, [www.ottobeuren.de](http://www.ottobeuren.de)  
Ottobeuren – sein Geburtsort.



Kneipp-Logo, Kneipp-Denkmal Stephansried @Glückswege Allgäu, Kneipp-Aktiv-Park Eingang Stelen ©Reinhard Braun

**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 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 nach Oberstdorf und Lindau. Innerhalb des Allgäus sind zahlreiche Sehenswürdigkeiten mit der bayerischen Bahn ([bahnlandbayern.de](http://bahnlandbayern.de)) und rund um Isny und Bad Wurzach mit bodo einfach zu erreichen.

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.

Informationsstand: 03.05.2021

**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](mailto:zehnpfennig@allgaeu.de)  
[www.allgaeu.de](http://www.allgaeu.de)