

Ein Pfarrer, der heilte – Sebastian Kneipp



Ich stehe im Kneipp-Mausoleum auf dem Friedhof in Bad Wörishofen. Unter mir in einer Gruft ruht Pfarrer und Monsignore Sebastian Kneipp. Er wollte hier, in der Stadt seines Wirkens, beerdigt werden. Im Juni 1897 war es soweit, er starb im Alter von 76 Jahren und hinterließ ein Vermächtnis, das bis heute die Stadt Bad Wörishofen prägt und der Gesundheit der Menschen zugutekommt. Er war ein Menschenfreund, sagt man. Erfüllt von Neugier begeben sich mich auf Spurensuche.

Redakteurin Dr. rer. nat. Henrike Staudte

Allgäuer Hirtenbub mit Ambitionen

Am 17. Mai 1821 wurde Sebastian Anton Kneipp in eine arme Weberfamilie hineingeboren. Er war der einzige Sohn und hatte vier Schwestern. Sein Elternhaus stand in dem kleinen Örtchen Stephansried im Unterallgäu. Dort besuchte er die Dorfschule und später die Sonn- und Feiertagsschule in Ottobeuren, einer etwa 4 km entfernten Kleinstadt. Bereits im Alter von elf Jahren musste er seine Familie tatkräftig unterstützen. Entweder arbeitete er mit dem Vater am Webstuhl oder er ging als Hirtenbube mit den Kühen der ansässigen Bauern bei Wind und Wetter auf die Weide. Ein hartes und entbehrungsreiches Leben war dem Jungen nicht fremd. Frühzeitig regte sich in ihm der Wunsch Pfarrer zu werden. Doch seine mangelhafte Schulbildung und die Armut der Familie verwehrte ihm zunächst den geistlichen Bildungsweg. Das Schicksal tat das Übrige. Sein Elternhaus brannte ab und mit dem Gebäude seine ganzen Ersparnisse in Höhe von 70 Gulden. Daraufhin verließ der mittlerweile 18-Jährige seinen Heimatort und verdingte sich als Knecht.

Ausbildung auf Kosten der Gesundheit

Er behielt seinen Berufswunsch im Hinterkopf und fand schließlich Unterstützung bei Matthias Merkle. Der Theologe war weitläufig mit Sebastian Kneipp verwandt,

erkannte die offensichtliche Berufung und begann ihn in Latein zu unterrichten. Dies ermöglichte dem jungen Mann, seine Schulbildung auf einem Gymnasium fortzusetzen. Tagsüber verdiente er sein Geld als Tagelöhner und nachts büffelte er für das Abitur. Die Anstrengungen zahlten sich aus. Er bestand die Abschlussprüfung und begann alsbald ein Theologiestudium in München. Während er seinem Berufsziel näherkam, zehrten die jahrelangen Entbehrungen an seinen Kräften. Er erkrankte schwer an Lungentuberkulose. Im Angesicht der Lungenblutungen und großen Schwäche gaben die Ärzte den jungen Kneipp auf.

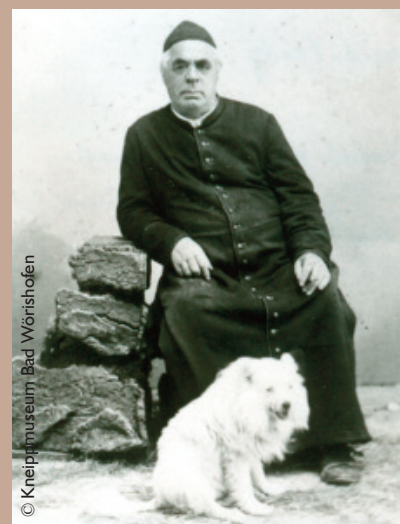
Selbstheilung mit eiskaltem Wasser

Doch Kneipp selbst dachte nicht ans Aufgeben. Er zog in den Kampf gegen seine Krankheit und bewies einmal mehr seine legendäre Willensstärke. In der Unibibliothek entdeckte er ein „Wasserbüchlein“, vermutlich Johann Sigmund Hahns „Von der Krafft und Würckung des frischen Wassers in die Leiber der Menschen“. Er setzte die Empfehlungen um und lief dreimal in der Woche jeweils 45 Minuten bis zur Donau. Es war Winter. Überhitzt stürzte er sich in die eiskalten Fluten und eilte danach wieder nach Hause. Nach einigen Monaten war er wie durch ein Wunder geheilt. Die Ärzte konnten es nicht glauben. Diese persönliche Erfahrung bildete die



Das Kneipp-Museum in Bad Wörishofen

Grundlage für die spätere Entwicklung seiner Wasserkur. Größere Möglichkeiten der Erprobung boten sich ihm in Wörishofen. Er war als Beichtvater in das ortsansässige Dominikanerinnen-Kloster berufen worden. In einer Waschküche experimentierte er mit seiner „Wasserkur“. Er beobachtete die Effekte verschiedener Anwendungsformen. Daneben beschäf-



tigte er sich mit Ernährung, Heilpflanzen und Bewegung. Sein Konzept zur gesunden Lebensführung nahm Gestalt an.

Kneipps Wasserkur

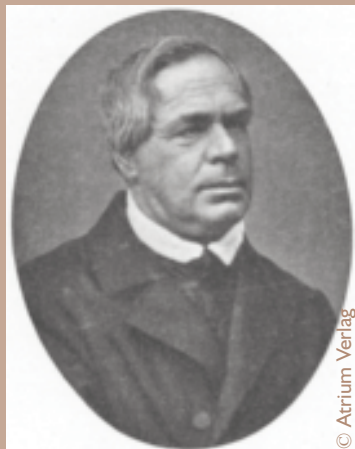
Als bald erkannte Kneipp, dass nicht nur kaltes Wasser sinnvoll war, sondern auch warmes. Besonders der wechselhafte Temperaturreiz zeigte positive Effekte. Die Blutgefäße und das Gewebe reagierten entsprechend, wodurch das Herz-Kreis-

lauf-System angeregt und der Geist belebt wurde. Auch das Immunsystem profitierte. Folgende Wasseranwendungen baute Kneipp in seine Behandlungen mit ein:

- **Vollbäder:** Der ganze Körper taucht bzw. liegt im kalten oder warmen Wasser. Ein Kaltbad (18 °C) dauert max. 20 Sek. und hilft bspw. bei Rheuma, Gicht und niedrigem Blutdruck. Warme Bäder (32-37°C) regen das Herz und die Ausscheidung an. Speziell das Erhitzen kalten Wassers während des Badens dient der Erzeugung von innerer Hitze.

- **Teilbäder:** Einzelne Körperteile, wie Füße oder Arme werden gezielt mit kaltem oder warmem Wasser behandelt. Auch Sitzbäder gehören dazu. Z. B. kann ein Fußbad gegen Kopfschmerzen helfen und ein Armbad bei niedrigem Blutdruck.

- **Güsse:** Das gezielte Begießen einzelner Körperteile kann helfen den Blutfluss anzuregen, damit Heilungs-



Beichtvater Kneipp.
Porträt aus dem Jahre 1875

prozesse in Gang kommen. Der Patient muss nüchtern und gut durchwärmt sein. Es muss langsam und ruhig, immer zum Herzen hingegossen werden (ein Guss nicht länger als 50 Sek.), insgesamt so lange bis die Haut vom kalten Wasser eine Rötung zeigt. Ohne Abzutrocknen wird sich dann angezogen und zur Erwärmung bewegt.

Z. B. fördert ein Rückenguss die Atmung, für Herz-krankte ist er allerdings nicht geeignet.

- **Waschungen:** Sind eine mildere Form der Wasseranwendung, die sich besonders für Kinder und geschwächte Menschen eignen. Kalt durchgeführt, wärmen und stärken sie das Innere. Sie bieten sich auch

in der Selbstanwendung zur allgemeinen Stärkung der Organe und bei Nervenleiden, z. B. abends vor dem Schlafengehen an.

Durchführung:

Nehmen Sie einen Waschlappen und waschen Sie sich mit kaltem Wasser in folgender Reihenfolge Gesicht, Brust, Achselhöhlen, Arme und dann den übrigen Körper. Etwas Arnikatinktur (1 Schnapsglas pro Liter) im Waschwasser erhöht den positiven Effekt. Reiben Sie sich schnell trocken. Die ganze Prozedur sollte nicht länger als 2 Minuten dauern. Danach schlüpfen Sie ins Bett und ruhen.

- **Wickel:** Kalte oder warme Wickel kommen zur Anwendung, wenn Stauungen aufzulösen sind, wie etwa bei Schwellungen und Entzündungen. Je nachdem, welcher Körperteil betroffen ist, werden z. B. Hals-, Brust- und Kreuzwickel bereitet. Eine Spezialität Kneipps war der „Spanische Mantel“. Dabei zogen die Patienten ein großes, nasses, mantelförmiges Leinentuch über und legten sich für einige Zeit ins Bett. Einmal pro Woche durchgeführt, half das gegen Fettsucht, Haut- und Stoffwechselerkrankungen.
- **Dampfbäder:** bringen feinste Wassertröpfchen in die Atemwege und können Heilungsprozesse fördern.
- **Wassertreten:** Dabei läuft man für mehrere Sekunden im kalten Wasser im sogenannten Storchengang. Das belebt und stärkt die Abwehrkräfte.

Kneipp hat die Wasserheilkunde, welche zu den ältesten Naturheilverfahren gehört, populär gemacht. Mittlerweile sind die feindosierten Auswirkungen nachgewiesen. Das Anliegen besteht darin, im Zuge einer Körperreaktion auf den Wasserreiz, Prozesse im Stoffwechsel, im Nervensystem, im Kreislauf und auch auf der seelischen Ebene in Gang zu setzen. Wichtig ist, dass der Körper vor jeder Anwendung gut durchwärmt ist.

Wassertreten stärkt Kreislauf und Immunsystem



sorgen. Seine naturheilkundlichen Ansätze verbreiteten sich weltweit. Anfang des 20. Jahrhunderts war Kneipp der bekannteste Deutsche nach Bismarck in Nordamerika.

„So sollt ihr leben“ ...

... lautet ein Buchtitel. Kneipp scheute sich nicht, selbst den Erzherzog Joseph von Österreich und Ungarn auf Diät zu setzen und barfuß über die Wiese zu schicken. Persönliche Hygiene und eine einfache Lebensweise sind die Säulen seiner Lehre. Wer gesund bleiben will,

Gesundheitsreformer und Wasserdoktor

Die Heilarbeit mit dem Wasser brachte Kneipp den Namen „Wasserdoktor“ ein. Sie begann umfassend, nachdem im Jahr 1880 eine neue Badeanstalt in Wörishofen eröffnet wurde. Er ermöglichte auch armen und bedürftigen Menschen den Zugang zur Wasserkur. Auch heute noch stehen Besuchern in Bad Wörishofen ein



© Kneippmuseum Bad Wörishofen

Gradierwerk und zahlreiche Wassertretanlagen kostenlos zur freien Nutzung zur Verfügung. Um wenig Angriffsfläche zu bieten, arbeitete Kneipp mit dem Arzt Dr. Kleinschrodt zusammen. Schnell kamen Erzählungen von wundersamen Heilungen in den Umlauf, so dass seine Sprechstunden auch von auswärtigen und berühmten Menschen

besucht wurden. Die Kontakte halfen ihm bei juristischen Auseinandersetzungen mit Medizinern, die ihm Kurpfuscherei vorwarfen. Immer wieder versuchten sie, ihm Steine in den Weg zulegen. Doch Kneipp ließ sich nicht beirren und folgte seiner Berufung, sowohl für das Seelenwohl als auch das leibliche Wohl der Menschen zu

soll sein Leben ordnen und sich vor allen Dingen viel bewegen. Im Zeitalter der Industrialisierung mahnte Kneipp zum Aufenthalt im Freien, an der frischen Luft. Heute ist das ebenso aktuell. Zur Ernährung äußerte Kneipp: „Mehr von der Pflanze, weniger vom Tier“, dabei einfach und nahrhaft. Damit fußt Kneipps Gesundheitskonzept auf fünf Säulen: Wasser, Pflanzen, Bewegung, Ernährung, Ordnung bzw. Ausgleich.

Damit ziehe nun auch ich die Schuhe aus und laufe barfuß über den grünen Rasen des Bad Wörishofener Kurparks hin zum nächsten Wassertretbecken. Zaghaft tauche ich den großen Zeh hinein. Kalt ist es. Doch es nützt alles nichts, „vorbeugen ist besser als heilen“, mahnt Kneipps Stimme in meinem Kopf. Aufrecht wate ich im Storchengang durch das kalte Nass. Es zwickt in den Waden. Ich steige hinaus und streiche das Wasser ab. Mit leicht feuchter Haut krieche ich wieder in Socken und Schuhe. Nun kribbelt es wohligh. Kneipp hat Recht, das Wassertreten belebt. Ich nehme mir vor, ab jetzt öfters die Schuhe auszuziehen und anstatt eine heiße Dusche, einen kalten Waschlappen zur Hand zu nehmen.



DG