

Wenn die Seele weint ...

Deutlich wächst die Zahl der Krankheitstage, die durch seelische Störungen verursacht werden, in Deutschland auf nahezu 20 Tage pro Jahr. Burnout und Depressionen nehmen in unserer Gesellschaft zu. Dafür gibt es viele Ursachen und zahllose Therapieansätze. Die Kneipp-Bewegung will mit dem „fünften Element“ des Kneippschen Gesundheitskonzepts – der Lebensordnung – alltagstaugliches Wissen zur Stressbewältigung vermitteln. Dazu gehören auch Entspannungstechniken wie Yoga. In rund 250 vom Kneipp-Bund anerkannten Kitas wird Stressprävention praktiziert und dadurch ein wichtiger Beitrag zur seelischen Kindergesundheit geleistet.

„Prävention schafft die beste Voraussetzung für Gesundheit – nicht nur für die körperliche, sondern auch für die seelische“, sagt die Präsidentin des Kneipp-Bund e.V., Marion Caspers-Merk, anlässlich des Tags der seelischen Gesundheit am 10. Oktober. „Eine Gesellschaft, die ihr Gesundheitssystem rein über seine Kosten für die Behandlung von Krankheiten definiert, wird ihrer Verantwortung für die Gesundheit der Bürger nicht gerecht.“ Stattdessen seien Maßnahmen der Gesundheitsförderung und Prävention dringend nötig – und Gelder dafür, vor allem in Lebenswelten wie den Kindergärten.

Das Kneippsche Gesundheitskonzept hat anerkanntermaßen therapeutischen Nutzen; es hat aber vor allem auch präventiven Nutzen. Es bleibt nicht bei der Frage stehen, was uns krank macht und wie wir diese Krankmacher vermeiden können. Es geht weiter und fragt umgekehrt: Was hält, was macht uns gesund? Dieser Ansatz erlaubt einen ungewöhnlichen Blick auf das Gesundheitssystem. Und auf den Tag der seelischen Gesundheit. Dieser Tag soll ja nicht nur den seelisch Kranken dienen, sondern auch den Gesunden helfen, gar nicht erst krank zu werden. „Frühe Prävention ist besser als späte Therapie“, bringt es Marion Caspers-Merk auf den Punkt.

„Daher sagen wir: Prävention und Gesundheitsförderung sind Grundrechte der Menschen“, betont Marion Caspers-Merk. „Prävention muss in unserem Gesundheitssystem verankert sein und bei Gesundheitsreformen, Ärzteausbildung, Forschung, Pädagogik und in vielen weiteren Bereichen bedacht werden.“ Die Kneipp-Bewegung setze sich dafür ein, dass die Menschen optimale Voraussetzungen für körperliche und seelische Gesundheit erhalten. „Und wir geben ihnen einfache und kostengünstige Instrumente an die Hand, damit sie so weit möglich die Verantwortung für ihre Gesundheit selbst übernehmen können.“

Kontakt: Kneipp-Bund e.V.
Adolf-Scholz-Allee 6-8
86825 Bad Wörishofen
Telefon 08247 / 3002-102
info@kneippbund.de

www.kneippbund.de – www.kneippvisite.de
www.kneippakademie.de – www.kneippschule.de – www.kneippbundhotel.de