

Wie ein Storch im Wasser

Kneipp-Verein Münden eröffnet die Wassertretsaison



Mit einer munteren Feier auf der vereinseigenen Kneipp-Anlage im Klinikpark am Vogelsang eröffnete der Kneipp-Verein Münden am 29. Mai 2016 die diesjährige Wassertretsaison. Zahlreiche Gäste waren der Einladung gefolgt. Die Aktion war ein Event für Groß und Klein. Zum Glück hatte auch das Wetter ein Einsehen.

„Lernt das Wasser richtig kennen, und es wird euch stets ein verlässlicher Freund sein“, lehrte Sebastian Kneipp (1821-1897) seinen leidgeplagten Mitmenschen bereits vor rund 150 Jahren. Das Thema ist heute so aktuell wie damals. Vielen so genannten Zivilisationskrankheiten kann man mit einfachen, aber wirkungsvollen Mitteln sehr erfolgreich begegnen.



Mit 28 Jahren erkrankte der aus einfachen Verhältnissen stammende Kneipp an Tuberkulose. Ein schlimmes Schicksal, viele seiner Zeitgenossen fielen dieser Krankheit zum Opfer. Durch wiederholte Bäder in der eiskalten Donau gelang es ihm aber, die tödliche Infektion zu besiegen. Kneipp genas vollständig – und die Grundlage für seine inzwischen weltbekannte Wasserkur war damit geboren.



Dies und noch einiges mehr berichtete Ortrud Blum aus Witzenhausen den anwesenden Gästen. Fünf Elemente – Wasser, gesunde Ernährung, Heilkräuter, Bewegung und innere Ordnung – bilden die tragenden Säulen des Kneippschen Gesundheitskonzepts. Dazu gab die Kneipp-Gesundheitstrainerin allerhand Informationen und praktische Tipps für die Anwendung zu Hause.



Ob beim Wassertreten in Schüsseln oder Eimern aus dem Baumarkt, beim Barfußspaziergang über eine taufeuchte Wiese, ein wohltuender Wickel oder die Massage mit einer Bürste – das alles ist ebenso einfach wie gesund. „Besonders gut daran ist, dass man es leicht durchführen kann und dafür kaum Geld aufwenden muss“, hob Blum ergänzend hervor. Oder sagen wir es mit den Worten Kneipps: „Die Natur ist die beste Apotheke.“

Nach der Theorie ging es dann zur praktischen Anwendung in das Wassertretbecken. Die Tage zuvor hatten einige Kneippianer in vielen Arbeitsstunden die Anlage wieder betriebsbereit hergerichtet. „Nach 17 Jahren ist sie noch immer toll in Schuss“, freute sich der 1. Vorsitzende Dieter Scheibe. Das Wassertretbecken und das Armbad wird laufend mit frischem Bergquellwasser gespeist.

Und das kühle Nass wartete bereits auf die emsigen Wassertreter. Wie Wassertreten richtig funktioniert, machte Ortrud Blum vor. Immer einen Fuß aus dem Wasser heben und wieder absetzen. Das erinnert etwas an einen Storch, der durch die Wogen schreitet. So wirken die Kältereize am besten. Das Ganze auch nicht zu lange, denn der Körper soll die Kälte zwar spüren, aber nicht frieren. Junge und alte Kneippianer probierten es selbst aus.



Für den Kneipp-Nachwuchs organisierte der MitmachZirkus anschließend noch eine Kinderolympiade. Hier war besonders Bewegung angesagt, genau das Richtige um sich wieder aufzuwärmen. Mit Geschicklichkeit, Konzentration und Körperbeherrschung galt es möglichst viele Punkte zu sammeln. Die erfolgreichen Teilnehmer erhielten am Ende leckere Preise für ihr Können.

Die Kneipp-Anlage steht nun wieder allen Interessierten kostenfrei zur Verfügung. Die Nutzung erfolgt auf eigene Gefahr.

© Fotos & Text: K. Rohlfs

Kontakt:
Kneipp-Verein Münden e.V.
Böttcherstraße 3
34346 Hann. Münden
Tel. & Fax: 05541 1825
info@kneipp-muenden.de

