

Parodistische Wechselbäder und Wassertreten für die Gesundheit

Kneipp-Verein Münden veranstaltet Familienfest zur Saisoneröffnung der Kneipp-Anlage



Die Sonne lachte vom Himmel, genau das richtige Wetter zum Wassertreten. Mit einem Familienfest an der vereinseigenen Wassertretstelle im Klinikpark am Vogelsang eröffnete der Kneipp-Verein Münden am 27. Mai die diesjährige Kneipp-Saison. Viele Mitglieder und Gäste waren bei sommerlichen Temperaturen der Einladung gefolgt und nutzen die Gelegenheit, sich zu informieren, zu kneippen und sich mit dem einen oder anderen auszutauschen. Für alle gab es reichlich Getränke, Waffeln, Kuchen und andere Leckereien.

Mit einer Parodie über die „Kneipp-Wechselbäder-Kur“ (nicht ganz frei erfunden) wurden die Gäste auf fröhliche Weise eingestimmt. Der Vereinsvorsitzende Dieter Scheibe zeigte im Kostüm von Pfarrer Kneipp mit viel Humor an einem mitwirkenden Kneippianer, wie es funktioniert, sich gesund zu halten. Hier ein kleiner Auszug:

„Man nimmt dazu zwei Wassereimer und Du hockst da mit nackten Beinen. Steckst Deine Füß', so muss es sein,



zuerst ins warme Wasser 'rein.
Es heißt, dass man auf diese Art
sich so den besten Doktor spart.“

Der Patient auf dem Stuhl machte es vor. Es schien tatsächlich ganz einfach zu sein mit der
Gesundheit.

„Drum bleib hart mit Wind und Segel,
trainier Dich gut, befolg' die Regel:
Doktor-Kneipp-Kur, frisch und frei,
vom warmen 'raus ins kalte 'rein!“



Eine Schüssel mit warmem und eine Schüssel mit kaltem Wasser helfen offenbar in allen möglichen und unmöglichen Lebenslagen. Der Fuß des Patienten wanderte von der warmen in die kalte Schüssel. So ging es einige Male hin und her, von Warm nach Kalt und wieder zurück. Dann wurde es richtig arg:

„Ist im Schädel so ein Brausen,
vor der Arbeit kriegst' das Grausen,
Rheuma, Ischias oder die Gicht
oder Pickel im Gesicht.
Das kuriest Du ganz allein:
vom kalten 'raus, ins warme 'rein!“

Das Rezept tönte inzwischen schon aus dem Publikum. Die Moral von der Geschichte:

„Ein bisschen Spaß, das muss doch sein,
und wenn's ist - bei der Kneipperei...“

Das muntere Spektakel hatte allerdings einen durchaus sachlichen Hintergrund: „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 160 Jahren. Um das Jahr 1846 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.

Die Mündener Kneippianer konnten das Kneippen, das inzwischen zum immateriellen Kulturerbe der UNESCO gehört, im Wassertretbecken sogleich selbst ausprobieren. Kneipp-Mitglied Fritz Cauers erklärte, wie es richtig durchgeführt wird: „Immer einen Fuß aus dem Wasser heben und wieder absetzen.“ Das sieht aus wie ein Storch, der durch die Wogen schreitet, aber genau so wirken die Kältereize am besten auf den Körper ein. Kneippen fördert die Durchblutung und stärkt das Immunsystem. Das Ganze darf allerdings nicht zu lange betrieben werden, denn der Körper soll die Kälte zwar spüren, aber nicht frieren. Zur Kneipp-Anlage gehören neben dem Wassertretbecken auch noch ein Armtauchbad, ein Barfußpfad und mehrere Ruhebänke.



Für die anwesenden Kinder veranstaltete der MitmachZirkus, die multikulturelle Jugendgruppe des Vereins, auf der Wiese Kneipp-Spiele für Groß und Klein zum Mitmachen. Dabei ging es insbesondere um Bewegung, Geschicklichkeit und Konzentration. Seilspringen, Akrobatik und Yoga, Tuchtransport (ohne Hände), Zielwerfen und Hula-Hoop standen hier auf dem Programm. Genau das richtige, um sich nach dem Wassertreten wieder aufzuwärmen. Wer den Parcours erfolgreich absolvierte, erhielt für seine gesammelten Punkte am Ende einen Preis.

„Unsere Kneipp-Anlage aus dem Jahr 2005 ist auch diese Saison wieder bestens in Schuss“, freute sich Scheibe nicht ohne Stolz. Fleißige Kneippianer sorgen Jahr für Jahr dafür, dass die Becken, der Barfußpfad und die Sitzgelegenheiten stets sauber und während der Saison für alle interessierten Nutzer betriebsbereit sind. Auch er selbst legt regelmäßig mit Hand an. Das Wasser-

tretbecken und das Armtauchbad werden auf natürliche Weise ständig mit frischem Bergquellwasser aus dem Parkteich gespeist. Die Kneipp-Anlage steht nun wieder allen, die sie einmal ausprobieren oder regelmäßig nutzen möchten, kostenfrei zur Verfügung. Die Nutzung erfolgt auf eigene Gefahr. (rl)

© Fotos: K. Rohlf

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