

# Wer barfuß geht, dem kann man nichts in die Schuhe schieben

Kneipp-Verein Sigmaringen mit Alternativ-Programm zum üblichen Stadtfest-Trubel

Als Bereicherung des traditionellen Stadtfests machte der örtliche Kneipp-Verein in diesem Jahr ein Alternativ-Angebot zum Unterhaltungsprogramm. Er lud dazu ein, die abhärtende Wirkung des Barfußgehens zu entdecken und bot vier Unterweisungen zu Kneippschen Wasseranwendungen an, die an Ort und Stelle praktiziert werden konnten.



Das Interesse war größer als erwartet. Viele Festbesucher nutzten das Angebot, um sich zu informieren, sich vom „allgemeinen Trubel“ zu erholen und neue Energie zu tanken. Selbst der Bürgermeister und seine Frau ließen es sich nicht nehmen, in die „Kneipp-Welt“ in der Ruhezone „Luise-Leininger-Platz“ einzutauchen.

Zum großen Erfolg der Aktion trugen nicht nur die sorgsame Vorbereitung und das Engagement vieler Mitglieder bei, sondern auch die prominenten „Fachleute“ aus Bad Wörishofen: Kneippbuch-Autorin Ines Wurm-Fenkl und ihr Mann. Während letzterer zweimal Barfußrundgänge im Randbereich der Sigmaringer Innenstadt und ein Abschlussreferat zum Thema „Stärkung des Immunsystems“ anbot, faszinierte seine Frau mit drei Vorträgen und praktischen Wasseranwendungen an „Probanden“, an denen es nicht mangelte.

Die Wanderungen mit dem „Barfuß-Indianer“, wie der Wörishofener humor- und liebevoll oft genannt wird, offenbarten die alte Weisheit Sebastian Kneipps, der seinerzeit bemerkt hatte: „Das natürlichste und einfachste Abhärtungsmittel besteht im Barfußgehen.“ Zudem waren

die Rundgänge lehrreich und unterhaltsam, denn der Fachmann aus Bad Wörishofen wusste seine Informationen mit vielen Anekdoten und humorvollen Sprüchen zu würzen. Ein Beispiel: „Wer barfuß geht, dem kann man nichts in die Schuhe schieben.“

Bezüglich der Stärkung des Immunsystems wies der Referent auch auf die verschiedensten Abhärtungsmaßnahmen mit Hilfe der Kneippschen Wasseranwendungen hin. Praktisch gezeigt wurde dies an einer Oberkörper-Waschung, für die sich der Sigmaringer Kneipp-Vereins-Vorsitzende Karl Traub höchstpersönlich zur Verfügung stellte.



Zuvor hatte Ines Wurm-Fenkl äußerst informativ und kurzweilig dargelegt, wie Kneipp-Anwendungen bei Bluthochdruck und Augenproblemen, Gelenkarthrose, Ein- und Durchschlafstörungen fachgerecht praktiziert werden, zum Beispiel mit verschiedenen Güssen und Waschungen. Auch der richtige Umgang mit einem Wickel- und Waschtuch wurde gezeigt.

Das Interesse der Zuhörer und Zuschauer war rege. Dies wurde bei zahlreichen Nachfragen deutlich, war aber auch bemerkbar an der Mitnahme von Fachbüchern und Informationsmaterial. Sogar neue Mitglieder konnte der Sigmaringer Verein gewinnen, für den Vorsitzender Traub und Beiratsmitglied Carmen Scheck zum Schluss der Veranstaltung allen Akteuren und Beteiligten dankten.

Kontakt:  
Kneipp-Verein Sigmaringen e.V.  
Am Riedbaum 25  
72488 Sigmaringen  
Telefon 0 75 71 / 32 97  
[rimek-sigmaringen@t-online.de](mailto:rimek-sigmaringen@t-online.de)  
[www.sigmaringen-kneippverein.de](http://www.sigmaringen-kneippverein.de)