

# Die Natur ist die beste Apotheke

Anja Gast vom Kneipp-Verein Stralsund zeigt, wie man mit Kneipp-Anwendungen in jeder Lebenslage Gutes tun kann

April 2021 – „Mit Kneipp-Anwendungen haben wir viele Möglichkeiten, unseren Bewohnern Gutes zu tun, das Wohlbefinden und die Mobilität zu verbessern, Beschwerden zu lindern und die Lebensfreude zu erhalten“, sagt Anja Gast. Sie findet: „Alle sollten Kneippianer sein.“

Wer die DRK-Wohnanlage „Prohner Wiek“ betritt, wird auf vielfältige Weise mit den fünf Grundsätzen von Sebastian Kneipp bekannt gemacht. Wasseranwendungen, Bewegung an frischer Luft, Heilpflanzen, gesunde Ernährung und bewusste Lebensführung gehören hier seit 2011 zum täglichen Programm der Bewohner der zertifizierten Kneipp-Einrichtung. Anja Gast ist eine von insgesamt sieben Kneipp- und Gesundheitstrainern. Sie sorgt unter anderem mit dafür, dass alle Mitarbeiter nach dem Kneipp-Konzept arbeiten und sich regelmäßig weiterbilden. Vom Azubi über die Pflegefachkräfte bis hin zum Küchenteam sind alle involviert. „Die Zusammenarbeit funktioniert wirklich gut. Wenn ein Bewohner Beschwerden hat, schauen wir, welche Anwendungen sinnvoll sein könnten“, sagt die Kneipptrainerin. „Es sind mitunter ganz einfache Dinge, mit denen man das Wohlbefinden steigern kann. Dazu gehören Knie- und Armgüsse, sanfte Bürstenmassagen und Aromatherapien“, erklärt Anja Gast, die die Bewohner schon längst von den Heilkräften der Natur überzeugt hat.

„Anja erzählt mir viel darüber, was gesund ist und dem Körper guttut. Außerdem hat sie immer gute Laune und hört mir zu, wenn ich Probleme habe oder traurig bin“, sagt Brunhild Göhlich. Die 57-Jährige lebt schon viele Jahre in der Pflegeeinrichtung und hat sich mit den Kneippschen Anwendungen schnell angefreundet. Wassertreten unter freiem Himmel und Barfußlaufen auf verschiedensten Untergründen – von Sand über Holz bis hin zu kleinen Steinen – das mag sie besonders. Auch Kniegüsse oder Wechselarmbäder tun ihr gut, wenn der Blutdruck einmal etwas zu hoch ist. Was nicht fehlen darf, ist eine Umarmung von Anja Gast, die ein großes Herz hat und sich sehr liebevoll auch um das seelische Wohlbefinden kümmert.



Anja Gast (r.) macht mit Bärbel Sojka (68) Armbäder unter freiem Himmel.

Viele Bewohner sind ebenso von der Wirkung der Kräuter fasziniert wie ihre Gesundheitstrainerin. „Wir haben einen eigenen Kräutergarten, in dem wir alles finden, was in Salat, Kräuterquark und andere gesunde Speisen gehört“, sagt sie. Häufig ist die 53-Jährige mit den Bewohnern inmitten der Pflanzen oder am Hochbeet bei der Ernte der aromatisch duftenden Zutaten zu finden, die anschließend gemeinsam verarbeitet werden. „Gut dosiert sorgen Kräuter und Gewürze nicht nur für einen hervorragenden Geschmack, sondern sie wirken auch antibakteriell. So können einige Beschwerden auf natürliche Weise gelindert werden.“

Die Natur ist eben die beste Apotheke“, erklärt sie. Manchmal bringen die Dorfbewohner Obst vorbei, das dann in der modernen Wohnküche gemeinsam verarbeitet wird und für zusätzliche Vitamine sorgt. „Hin und wieder gibt es ein kleines Schnäpschen, das ja bekanntlich gut sein soll fürs Gemüt“, verrät Anja Gast mit einem Augenzwinkern. Damit alles schön im Gleichgewicht bleibt, steht dreimal in der Woche Sport auf dem Kneipp-Plan, einschließlich Sturzprävention.

Von der Kneipp-Einrichtung haben bisher auch die Prohner Schüler profitiert. „Bei ihren Besuchen beschäftigten sie sich mit den Lehren von Sebastian Kneipp, sammelten Kräuter, haben sie sortiert und getrocknet. Und ich habe ihnen erklärt, was Heilmittel aus der Natur bewirken können“, denkt Anja Gast an vergangene Jahre zurück und zählt auf, welches Kräutlein bei welchen Beschwerden helfen kann. Nicht in Erfahrung zu bringen war allerdings, wie das Kräutlein heißt, das die Rotkreuzmitarbeiterin so einfülsam und fröhlich sein lässt, Tag für Tag und Jahr für Jahr. Aber vielleicht ist es einfach nur eine Prise Menschlichkeit, die sie so liebenswert macht.

Text und Foto: [Christine Mevius](#)

Kontakt:  
Kneipp-Verein Stralsund  
Bodo Clemens  
18439 Stralsund  
Tel.: 038327 61225  
[bodo.clemens@gmx.de](mailto:bodo.clemens@gmx.de)