

Kneipp-Blätter

für eine naturgemäße Lebens- und Heilweise



Berichte und Erfahrungen von Sebastian Kneipp und anderen Heilkundigen aus dem 19. und Anfang des 20. Jahrhunderts.

Kneipp-Blätter – früher und heute

Die ersten Kneipp-Blätter, herausgegeben von Ludwig Auer, erschienen 1891, zu Lebzeiten Kneipps. Ab 1893 übernahm Johann Okic die Zeitschrift. Nach dessen Ausscheiden und nach dem Ableben Kneipps im Jahre 1897 übernahm der Nachfolger von Sebastian Kneipp, Prior Bonifaz Reile, die Schriftführung. 1921 wurden die Kneipp-Blätter an den Kneipp-Bund übergeben. Im zweiten Weltkrieg, nach vielen Wechseln wurden die Kneipp-Blätter eingestellt. Erneut erschienen sie 1949. Im Jahre 2003 wurden sie umbenannt und hießen fortan und bis heute „Kneipp-Journal“, welches jedes Mitglied bekommt.

In Anlehnung der originalen Kneipp-Blätter möchte der Kneipp-Verein Trier e.V. die damalige Zeit aufleben lassen und Kneipps Schriften sowie die seiner Zeitgenossen im originalen Wortlaut würdigen. Die damalige Rechtschreibung wurde belassen und nicht angepaßt.

Was ist Krankheit?

Von Sebastian Kneipp; Meine Wasserkur (1889)

Was ist Krankheit, und aus welcher gemeinsamen Quelle fließen alle Krankheiten? Der menschliche Körper ist eines der wunderbarsten Gebilde aus der Schöpferhand Gottes. Jedes Gliedchen paßt zum Gliede, jedes strenggemessene Glied zum harmonischen, zu staunenswerther Einheit verbundenen Ganzen.

Noch merkwürdiger ist das Ineinandergreifen der Organe und ihre Thätigkeit im Innern. Selbst nicht der ungläubigste Arzt und Naturforscher, auch für den Fall, daß er „mit der Lancette und dem Secirmesser noch keine Seele gefunden“, kann dem unnachahmlichen Menschengebilde die gerechteste und höchste Bewunderung versagen. Der ganze innere und äußere Mensch spielt nur die eine Weise: „Alles an und in mir preise den Namen des Herrn!“ - Dieser Wohlklang und diese Wohlordnung, Gesundheit genannt, werden gestört durch die verschiedenartigsten Störungen, durch die mannigfaltigsten Eingriffe, welche man mit dem Namen „Krankheit“ bezeichnet. Krankheiten im inneren, Krankheiten, Leiden, am äußeren Körper gehören zu dem täglichen Brote, das die meisten Menschen mit Willen oder Widerwillen kauen müssen.

All diese Krankheiten, welche Namen sie immer führen mögen, haben, so behaupten wir, ihren Grund, ihre Entstehungsursache, ihr Würzelchen, ihren Keim im Blute, vielmehr in Störungen des Blutes, mag dieses nun in seiner im gesunden Zustande geordneten Circulation gestört oder in seiner Zusammensetzung, in seinen Bestandteilen durch nicht dahingehörige, schlechte Säfte verdorben sein. Gleich wohlgeordneten Bewässerungsanlagen durchzieht das Adernetz mit seinem rothen Lebenssaft den ganzen Körper, alles, jeden Theil, jedes Organ des Körpers in seiner ihm zuträglichen Art nährend, befruchtend. Im Maße liegt die Ordnung; jedes Zuviel und jedes Zuwenig im Tempo des Blutlaufes, jedes Einbringen fremdartiger Elemente stört den Frieden, die Eintracht, bewirkt Zwietracht, setzt an Stelle der Gesundheit – Krankheit.

„Wer das Gießen versteht, ist ein Künstler in der Heilkunde.“



Die Lachkur

Beitrag aus: Kneipp-Blätter 1902
Zeitschrift für arzneilose Heilmethode und naturgemäße Lebensweise

Wir leben in der Zeit der „Kuren“; das letzte Jahrzehnt brachte zu der schon alten „Wasserkur“ eine „Lichtkur“, „Ruhekur“, „Sonnenbadkur“, „Schlamm-badkur“ und zahlreiche andere. Die neueste Kur aber ist die „Lachkur“. Auch sie ist eigentlich schon sehr alt.

Schon vor 2000 Jahren verkündete *Hippokrates* in einem seiner Werke seinen Glauben an den Wert des Lachens als Mittel bei Krankheiten.

Er erzählte auch, daß er fest an die günstige Wirkung der Heiterkeit bei Mahlzeiten als Hilfe für die Verdauung glaube. Ein anderer alter Arzt empfahl ein gutes Lachen als ein „kräftiges Reizmittel für die Leber und einen Anreger des Herzens“.

Faussagrives hält die Heiterkeit für den mächtigsten Hebel der Gesundheit, und *Tissot* behauptet, skrofulöse Kinder dadurch geheilt zu haben, daß er sie kitzelte und zum Lachen brachte. Jeder kennt den Wert und die Notwendigkeit der Bemühungen, Kranke bei guter, heiterer Stimmung zu erhalten. *De Monteur* erzählt von dem seltsamen Fall eines Herrn, der das Wechselfieber los wurde, nachdem er einer Vorstellung von 'Figaros Hochzeit', wobei er „vor Lachen brüllte“, beigewohnt hatte.

Der neueste Fürsprecher für eine systematische „Lachkur“ ist, wie die 'St. James Gazette' berichtet, ein bekannter italienischer Arzt, der vor kurzem vor der medizinisch-chirurgischen Gesellschaft in Bologna darüber sprach und über seine eigenen Versuche mit diesem Heilmittel berichtete. Er hatte die Behandlung durch Lachen in fünf Fällen von Bronchitis und anderen Affektionen, bei denen „in den Bronchien ein krankhaftes Produkt war“, angewandt. Er gründete seine Versuche auf die Thatsache, daß das Lachen sich hauptsächlich in gewissen krampfhaften und zum Teil unwillkürlichen Verrichtungen der Atmungsmuskeln bekundet, wodurch die Luft in einer Reihe von Stößen aus der Brust ausgetrieben wird und eine Folge kurzer, abgebrochener Laute erzeugt. Er behauptet daher, daß tüchtiges Lachen die Ausstoßung der Bronchienausscheidungen unterstützt und einen Zustand körperlichen und moralischen Wohlseins erzeugt. Er gab zu, es könnte manchmal schwierig sein, die Behandlung anzuwenden, da die Erregbarkeit zu lautem wieherndem Gelächter nach Alter, Temperament, Erziehung und sozialer Stellung verschieden sei. Der praktische Arzt müsse deshalb bei der Wahl des Scherzes diese verschiedenen Umstände berücksichtigen.

Goldkörnlein

Ist man gefallen und hat sich selbst am Schopf gepackt,
so hat man zugleich einen reichen Schatz
in der eignen Brust gehoben.



Unsere Brennessel Von Sebastian Kneipp; Meine Wasserkur (1889)

Die Brennessel ist die verachtete unter den Pflanzen. Manche zartbenervten Seelen sticht und brennt es schon, wenn sie nur diesen Namen hören. Ob wohl mit Recht? Jüngst hörte ich, daß ein Wanderlehrer, ich glaube, in Böhmen, über die Brennessel und deren Bedeutung eine ganze Broschüre geschrieben habe. Der fangt's wieder einmal gut an, das lobe ich mir! Die Brennessel hat in der That für Kenner den größten Werth. Frische Brennesseln, vom Standorte gerade weggenommen, gedörrt und zu Tee verwendet, lösen die Verschleimungen in Brust und Lunge, reinigen den Magen von verlegenen Stoffen, die sie hauptsächlich beim Urinieren entfernen.

Kräftiger als die Blätter wirken die Brennesselwurzeln, ob man sie im Sommer grün ausgegraben oder im Winter gedörrt verwendet. Eine beginnende Wassersucht kann durch Tee von Brennesselwurzeln gehoben werden. Derselbe räumt überhaupt mit faulen Säften im Inneren gründlich auf.

Wer unreines Blut hat, soll zur Sommerzeit recht oft Brennesseln, wie Spinat gekocht, essen. Man liebt besonders in Italien die Kräutersuppen. Kräuterknödel aus Brennesseln sind nicht bloß ein Nähr-, sondern auch ein Gesundheitsmittel.

Wer an Rheumatismus leidet und kein Mittel mehr findet, denselben auszutreiben, bestreiche oder schlage die schmerzenden Stellen täglich ein paar Minuten lang mit frischen Brennesseln. Die Furcht vor der ungewohnten Ruthe wird bald der Freude über deren vorzüglicher Heilwirksamkeit weichen.

Die Stube

Aus: Louis Kuhne – Die neue Heilwissenschaft, 1894

Vergegenwärtigen Sie sich eine Stube, welche wochenlang nicht gekehrt und gereinigt worden ist, obgleich sich viel Schmutz darin sammelt.

Sehr bald wird sich Ungeziefer aller Art in dieser Stube niederlassen, das allen Bewohnern zur Last fällt und auf dessen Vertilgung man eifrig bedacht ist. Wollten wir nun nach der althergebrachten Weise durch Gaben von Gift das Ungeziefer beseitigen, so würden wir eine ganze Menge desselben damit töten, keineswegs aber eine dauernde Änderung schaffen. Ist doch der Schmutz selber der eigentliche Erzeuger und Pfleger des Ungeziefers, welcher immer und immer wieder neues Ungeziefer gedeihen lassen würde.

Zu einem ganz anderen Resultate werden wir dagegen gelangen, wenn wir die Stube selber gleich von allem Schmutze reinigen. Sobald wir damit auch in Zukunft fortfahren, haben wir mit einem Schlage jedem Ungeziefer den geeigneten Boden entzogen und ein für allemal Ruhe vor demselben.

Barfußgehen

Bei Mitteln, die verordnet werden,
Um unsern Körper abzuhärten,
Muß namentlich das Barfußgeh'n
In allererster Reihe steh'n.

Mir ist, als ob uns im Instinkte
Natur oft mit dem Zaunpfahl winkte;
Bedenkt nur, wie die Kinder streben,
Sich diesem Labsal hinzugeben!

Bedauernswerter Städterfuß,
Der stets gefesselt werden muß,
Geschnürt in Schuh', gepackt in Strümpfe,
Damit man nicht die Nase rümpfe.

Doch ein Verständiger hilft sich immer,
Und wär's auch nur auf seinem Zimmer.
Der Brite, das weiß jeder Quastl,
Sagt treffend: Mei' Haus is mei' Kastl!

Das heißt auf deutsch, wenn einer fragt:
Zu Haus'tu ich, was mir behagt.
Wohlauf drum, barfuß ungeniert
Im Schlafgemach herumspaziert!

Sowohl des Morgens in der Früh,
Als Abends, eh' du gehst zur Ruh,
Benütze dieses Mittel fleißig,
Von zehn Minuten bis zu dreißig;

Es wird nicht eher besser werden,
Bis ihr beginnt, euch abzuhärten.

(Aus Kneipp-Blätter, Nov. 1909)

Buchempfehlungen



„Aus meinem Leben“
Autobiographie
Sebastian Kneipp
(erhältlich im Kneipp-Verlag Bad
Wörishofen)

Vereinsnachrichten Kneipp-Verein Trier e.V.

Der Kneipp-Verein Trier e. V. wurde im Dezember 2019 neu aufgestellt. Es verblieben nach Übernahme nur 7 Mitglieder. Seitdem sind 16 Mitglieder neu dazugekommen. Aktuell besteht der Verein aus 23 Mitgliedern.

Die Gedenkausstellung zum 200. Geburtstag Sebastian Kneipps (17. Mai 2021) im Pavillon Südallee, Trier, steht noch bis Ende Mai.

Impressum
Kneipp-Verein Trier e.V.
Gestaltet und zusammengestellt von
Sigrid Ertl
www.kneipp-verein-trier.de
kneipp-verein-trier@web.de
0651/4681237