

Kneipp-Blätter

für eine naturgemäße Lebens- und Heilweise



Berichte und Erfahrungen von Sebastian Kneipp und anderen Heilkundigen aus dem 19. und 20. Jahrhundert.

„Gesundheit bekommt man nicht im Handel, sondern durch den Lebenswandel“

Wasserkur

Von Sebastian Kneipp; So sollt ihr leben!; 1889, aus dem Vorwort

In späteren Jahrhunderten hat es immer Männer gegeben, welche sich bemühten, der Lebensweise der Alten wieder mehr Eingang bei der Menschheit zu verschaffen, sie zu deren einfachen und vernünftigen Lebensregeln zurückzuführen. Ich erinnere nur an die großen Ordensstifter, wie sie in den von ihnen entworfenen Ordensregeln den allgemein eingerissenen Verkehrtheiten der verweichlichten Menschheit den Krieg erklärten und ihre Ordensmitglieder dadurch fähig machten, die Pflichten ihres oft sehr schweren Berufes zu erfüllen und doch dabei gesund zu bleiben und ein hohes Alter zu erreichen. Auch die Männer der Wissenschaft, die Ärzte, haben vielfach dem Wasser zu seinem Rechte verholfen und auf diese große Kraft zur Heilung menschlicher Gebrechen hingewiesen. Von den Neueren will ich nur Hufeland und Prießnitz nennen.

Mich hat nicht der Beruf oder die Vorliebe für das Mediziniere dazu gebracht, die heilsamen Wirkungen des Wassers zu erproben, sondern die bittere Noth. Noth lehrt beten und seinen Verstand gebrauchen! Nach dem Urtheile zweier vorzüglicher Ärzte war ich im Jahre 1847 am Rande des Grabes; beide hielten mich für verloren; durch die Hilfe des Wassers allein lebe ich heute noch und bin munter und guter Dinge.

Allerdings hat letzteres nicht das Wasser allein zuwege gebracht; ich habe meinen vorzüglichen Gesundheitszustand gewiß auch meiner einfachen, von der Gewohnheit gar vieler Menschen allerdings etwas abweichenden Lebensweise zu verdanken.

Was aber mir zu Gesundheit verholfen hat, als ich ein Kandidat des Todes war, das dürfte doch wohl auch Andere zu heilen geeignet sein. Dieses war einzig und allein das Wasser. Beweis dafür sind die von mir nur durch Anwendung meiner Wasserkur Geheilten, welche bereits nach Hunderten gezählt werden müssen. Neben den fortgesetzten Wasseranwendungen war es, wie gesagt, die Art und Weise, wie ich mich nähre, wie ich wohne, schlafe und mich kleide, was mir meine vortreffliche Gesundheit bereits durch mehr als 40 Jahre erhalten hat.

Johanniskraut

Von Sebastian Kneipp –
Meine Wasserkur

„Das Johanniskraut führte seiner großen Wirkungen wegen früher den Namen Hexenkraut. Heutzutage ist es ganz vergessen. Dieses Heilkraut übt besonderen Einfluß auf die Leber; sein Thee ist ihr vorzügliches Heilmittel. Kopfleiden, die von wässerigen Stoffen oder Verschleimungen im Kopfe, auch von zum Kopf dringenden Gasen herrühren, Magendrücken, leichte Verschleimungen von Brust und Lunge heilt Thee von Johanniskraut in Bälde. Mütter, denen kleine Bett-nässer viel Arbeit und Sorge bereiten, wissen von der stärkenden Wirkung solchen Thee's manches zu berichten.“



Die Beurteilung der Handschrift Sebastian Kneipps

Beitrag aus: Kneipp-Blätter; Januar 1956

Monatsschrift für die Kneippsche naturgemäße Lebens- und Heilweise

Professor A. Knipfer, Rom, ein Freund und Anhänger der Lehre Sebastian Kneipps, hat dessen Handschrift einem weltbekannten Graphologen, Pater Girolamo Moretti, zur Beurteilung überlassen. Pater Moretti wußte nicht, um wessen Handschrift es sich handelte.

„Intelligenz: Quantitativ über dem Mittel, qualitativ große Denkoriginalität. Die Originalität neigt sich in einer eher exegetischen (erklärenden) Form auf wissenschaftlicher Grundlage zu äußern und mit einem so gestrafften Vorgang, daß er keine Erwiderung zuläßt. Der Untersuchte könnte seine Tätigkeit erfolgreich auf historisch-philosophischem, mathematisch, biologischem Gebiet äußern. Sein Denkprozeß hat eine äußerst logische Tendenz, mit einer äußerst raffinierten Beobachtungsgabe, obwohl letztere nicht all die Klarheit besitzt, um sie deutlich (distinkt) zu gestalten, was er jedoch mit Übung und gutem Willen überwinden kann. Der Untersuchte besitzt die Macht, in seinen inneren Fähigkeiten sich so zu ergehen, daß neue Schlußfolgerungen gezogen werden.“

Charakter: Gründet sich auf ein Temperament, welches solange keine Ruhe findet, bis es das vorgestellte Ziel erreicht hat. Er ist ein Mensch, imstande alle Hindernisse, die sich auf seinem zu durchlaufenden Wege entgegenstellen, zu überwinden. Er kümmert sich nicht um Angelegenheiten, die ihn nicht berühren und ist etwas Einzelgänger. Ich will damit nicht sagen, er sei „antisozial“, sondern z. B. daß er sich nicht mit Sozialstudien befassen würde oder ähnlichem. Er ist so fern (abstrahiert) von den materiellen Existenzbedürfnissen, daß er, wenn er es könnte, auch der Nahrung entbehren würde. Beim ersten Anblick sieht er etwas zerstreut aus, weil er zu sehr in seinen Gedanken konzentriert verharrt. Er hat keine besondere Neigung, eine Familie zu gründen, eher allein zu bleiben. Das bedeutet jedoch nicht, daß der Untersuchte ein das Leben verneinender Mensch wäre, sondern er ist absolut lebensoffen und hat Verständnis für alle Lebensvorgänge.“

Für Richtigkeit: Dr. Fey

gez. Moretti

Auch ein Kneippianer

Aus: Kneipp-Blätter, Mai 1895

Als der bekannte Turnprofessor Dr. Heinrich Jäger noch aktiv im Dienste war, so erzählt die `Allgemeine Deutsche Lehrerzeitung`, hatte er einst die Realschule in Ulm zu inspizieren. Jäger hatte nie eine Eisenbahn benutzt, außer er konnte die Zeit nicht finden, die eine Fußtour in Anspruch genommen hätte.

So wanderte er diesmal also auch zu Fuß von Stuttgart nach der Münsterstadt an der Donau. Ein Stück Käse war seine Nahrung auf dem weiten Weg, klares Albwasser sein Trank. Wo es anging, nahm er die Stiefel auf die Schulter und wanderte barfuß. Da erspähte ihn das Auge des Gesetzes, und eh´ sich´s Jäger versah, hatte ihn ein Polizist wegen Landstreicherei arretiert. Es half nichts, daß er beteuerte, er sei der Turnprofessor Jäger aus Stuttgart und müsse morgen in Ulm die Realschule inspizieren.

„Solch große Herra ganget net z´Fuß und a net barfuß, und habet an bessern Rock a wia Sia, und essat kein Käs zan Mittag,“ sagte der Gendarm. Professor Jäger mußte ihm zum Oberamtman in Geislingen folgen. Dem Polizisten wurde es allerdings schwül, als vor der Stadt der Unterlehrer den Arrestanten ehrerbietig grüßte, noch mehr als der Pfarrer „Guten Tag, Herr Professor“ aus dem Fenster rief, und er war schließlich mäuschenstill, als der Oberamtman ihm gehörig „den Kümmel rieb.“

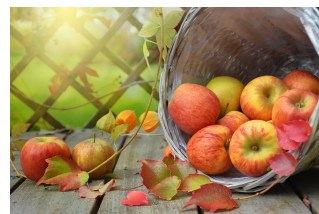
Esß Äpfel!

Aus Kneipp-Blätter, Januar 1895, von Dr. Stöber.

Der Genuß von Äpfeln ist ein bewährtes Mittel zur Förderung der Gesundheit [...]

Sein Genuß, besonders unmittelbar vor dem Schlafengehen wirkt

1. vorteilhaft auf das Gehirn,
2. regt die Leber an,
3. bewirkt, wenn regelmäßig kurz vor dem Schlafengehen stattfindend, einen ruhigen Schlaf,
4. desinfiziert die Gerüche der Mundhöhle,
5. bindet die überschüssigen Säuren des Magens,
6. paralyisiert hämorrhoidale Störungen,
7. befördert die Tätigkeit der Nieren,
8. hindert somit die Steinbildung,
9. schützt ferner gegen Verdauungsbeschwerden und
10. gegen Halskrankheiten.



Goldkörnlein

Es möchten
alle Menschen Ärzte und
alle Ärzte Menschen
werden.

Theodor Gottlieb von Hippel

Rote Haare

Sebastian Kneipp: Kinderpflege in gesunden und kranken Tagen; 1890

Die Farbe des Haupthaares ist bekanntlich verschieden. Ich weiß nicht, warum das rote Haar in solchem Mißkredite steht. Manches Mädchen kommt nicht zu der ihr erwünschten Versorgung, bloß weil sie rote Haare hat.

Viele Mütter würden nicht wenig zahlen, wenn sie den rothaarigen Kindern ein anderes Haar geben könnten. Es handelt sich bei den roten Haaren um eine Mißbildung. Die Haare enthalten viel mehr Schwefel als andere Haare. Rothaarige haben eine zarte Haut und leiden an Sommersprossen. Der Charakter ist nicht anders als bei anderen Menschen. Das Vorurteil gegen die Rothaarigen ist ganz ungerechtfertigt und ungerecht.

Wenn die Mode wechselt, gelten rote Haare als schön und Modedamen geben ihren schwarzen oder braunen Haaren durch chemische Mittel eine rote Farbe.

Man hat verschiedene Mittel angewandt, um roten Haaren eine andere Farbe zu geben. Ich selbst kenne ältere Leute, die früher rote Haare getragen und jetzt blond sind.

Eine bejahrte, verständige Hebamme teilte mir einst mit, daß es in ihrem Orte kein einziges Kind mit roten Haaren gebe. Als Mittel gegen letztere wußte sie anzuraten, dem neugeborenen Kinde sobald als möglich den Kopf, wo die Haare sind, mit gestockter Milch recht gut zu waschen. Dann dürfe man ohne Sorge sein, das Kind bekomme schöne gelbblonde Haare. Ich habe diesen Rat schon Müttern gegeben, die mir später mit Dank mitgeteilt, daß sie das Mittel bei dem einen und anderen Kinde mit Erfolg angewendet hätten. Ich führe dieses Mittel also auch hier an; die Mütter können damit tun, was sie wollen.

Eine 112 Jahre alte Staatspensionären

Aus Kneipp-Blätter, Mai 1895

Dieser Tage fand sich bei der Präfektur in Lille die 112 Jahre alte Witwe Rostowska ein, um die ihr von der Regierung der Republik bewilligte Jahrespension in Empfang zu nehmen.

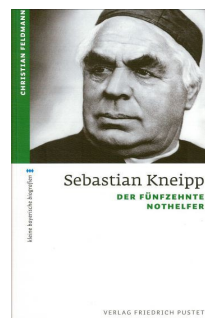
Die Rostowska ist eine polnische Emigrantin, die seit 30 Jahren in Lille lebt und ein äußerst bewegtes Leben hinter sich hat.

Als Markentenderin* machte sie mit Napoleon I. den Feldzug nach Rußland mit. Die tapfere Frau, die zweimal in der Schlacht verwundet wurde, hat zwölf Feldzügen beigewohnt und wurde mit dem silbernen Verdienstkreuze geschmückt. 1831 war sie erste Wundarztgehilfin im 10. polnischen Linien-Regimente, in welchem ihr Gatte Hauptmanns-rang bekleidete.

Anna Rostowska, geb. Mazurkiewicz, hat 16 Kinder geboren und großgezogen und steht jetzt allein in der Welt da. Ihr letzter Sohn starb vor einigen Jahren im Alter von 81 Jahren.

* Anmerkung: Ein **Marketender** ist ein Händler, der militärische Truppen begleitet und die Soldaten mit Waren und Dienstleistungen des täglichen Bedarfs versorgt.

Buchempfehlungen



Sebastian Kneipp
Der fünfzehnte Nothelfer
Von Christian Feldmann
(erhältlich im Kneipp-Verlag Bad
Wörishofen oder im Buchhandel)

Vereinsnachrichten Kneipp-Verein Trier e.V.

Wir hatten etliche angeregte und positive Reaktionen auf die Ausstellung zu Kneipps 200. Geburtstag im Pavillon/Südallee, die bis zum 26. Mai lief.

Durch Wegzug zweier Vorstandsmitglieder stehen im Vorstand, ein Jahr vor den regulären Vorstands-Neuwahlen, Umstrukturierungen an. Wer im Vorstand mitarbeiten möchte, melde sich bitte bei der Geschäftsstelle. Die Wahlen sollen spätestens im Herbst in irgendeiner der dann möglichen Formen abgewickelt werden.

Impressum
Gestaltet und zusammengestellt von
Sigrid Ertl
www.kneipp-verein-trier.de
kneipp-verein-trier@web.de
0651/4681237