

# 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“

## Schneelaufen

Kneipp-Blätter, 1895, von Hydrophilus

Ueber den Wert des Barfußgehen erschienen in den Kneipp-Blättern eine Reihe von Aufsätzen, die teils von medizinischen Sachverständigen, teils aus der Erfahrung tüchtiger Praktiker herrührten, und wohl ist es unnötig, zu dem Trefflichen, was darüber gefragt wurde, noch etwas hinzuzufügen, oder gar davonzunehmen.

Es steht fest, daß das Barfußgehen ein vorzügliches Abhärtungs-, ein treffliches Heilmittel ist, namentlich bei bestimmten nervösen Krankheiten und gewissen Kopfleiden. Wie verhält es sich mit dem Schneelaufen?

Ueber selbes wurde, die unschätzbaren Bemerkungen des Herrn Prälaten Kneipp ausgenommen, bisher wenig veröffentlicht, und doch hat das Laufen im frischgefallenen Schnee, ebenso Grasgehen bei frischem Tau eine sehr große Berechtigung. Das Schneelaufen ist sowohl ein Heil- als auch ein vorzügliches Abhärtungsmittel. Nach meinen Erfahrungen und nach Forschungen bei andern Schneeläufern dürfte sich das Schneelaufen vorzüglich bewähren bei Neurasthenie, jener modernen Krankheit, die man als Folge geistiger Ueberarbeitung betrachten kann; ferner bei rheumatischen Leiden der verschiedensten Art, und schließlich noch bei Kopfweh, durch allerlei veranlaßt. Bei kalten Füßen dient ein kurzer Schneefußgang zur raschen Erwärmung derselben.

Wenn man im Schnee laufen will, sei es nun zur Abhärtung oder zum Heilzweck, so thue man dies, wie der Herr Prälat Kneipp es angibt, im frischgefallenen Schnee in nicht zu langer Zeitdauer. Bei rascher Bewegung genügen anfangs 20 – 40 Schritte, später mehr; jedoch würde ich empfehlen, der wohlthuenden Nachwirkung halber das „im Schnee gehen“ nicht über 100 – 120 Schritte auszudehnen. Neben dem frischgefallenen Schnee ist der tauweiche Schnee noch vorzüglich geeignet zum Laufen in demselben. Hartgeforener Schnee ist nicht, weil er zu kalt ist, anzuraten. Als Zeit empfiehlt sich jede Tagesstunde, jedoch nicht gleich nach dem Essen und namentlich bei sehr empfindlichen Personen nicht des Morgens. Häufig wurde mir mitgeteilt, daß nach dem Schneelaufen Zahnweh eintritt. In diesem Falle war wohl meist hierzu nicht das Barfußgehen im Schnee selbst die Ursache, sondern die übermäßig lange Zeit, auf die das Schneegehen ausgedehnt wurde. Bei den von mir beobachteten Fällen traten nie unangenehme Nebenwirkungen dieser oder jener Art ein, außer wenn übertrieben wurde.

## Heilungen

Kneipp-Blätter 1895

Hoch geehrter Herr Prälat (Kneipp)! Die Dankbarkeit veranlaßt mich, nachstehende Zeilen an Sie zu richten. Der Knabe Aloys Scheichel, Gütlersohn aus meiner Pfarrei, im 15. Lebensjahre, infolge eines Falles auf den Magen beinahe ganz gelähmt und lange Zeit, fast ein Jahr, an Veitstanz leidend, hat die von Ihnen verordneten Anwendungen gemacht, zuletzt nach Verordnung vom 10. Oktober 1894, wurde allmählich gehend – mit Krücken, zwei Stöcken, einem Stocke, endlich ohne Stock, - und ist nun wieder so gesund und kräftig, daß er am 3. Februar d. J. In Dienst getreten ist. In seinem Namen, im Namen seiner Eltern, neun Geschwister und in meinem Namen als Pfarrer und Seelsorger spreche ich Ew. Gnaden meinen herzlichsten Dank und innigsten Vergelt's Gott aus, denn ich habe lange Zeit befürchtet, der junge Mensch werde für sein ganzes Leben gelähmt bleiben. Mit ausgezeichnetster Hochachtung ergebenster Fr. H. Allmer, Pfarrer in Rotthalmünster

## Korrespondenz der Redaktion des Kneipp-Blattes Nr. 14,

10. Juli 1912

Herrn M. in H. und mehrere:  
Empfehlen die Broschüre „Schutzpockenimpfung und Impfgesetz“ von Dr. med. Böing und dessen Petition an den Reichstag. Das Reichsgesundheitsamt in Berlin hat selbst über tausend Todes- bzw. Erkrankungsfälle durch die „Schutz“-Pockenimpfung in einem Jahr zugegeben. Es kommen aber viel mehr Impfschäden vor, als bekannt werden, einesteils weil viele Eltern aus Bequemlichkeit oder Unkenntnis versäumen, eine Erkrankung oder einen Todesfall infolge der Impfung amtlich feststellen zu lassen, andernteils weil die Fälle meistens von denjenigen beurteilt werden, welche den Schaden erst angerichtet und mehr als einen Grund haben, das Bekanntwerden solcher Fälle nicht zu wünschen.

Medizinalrat Dr. Heine (Bamberg) erzählt von einer „ungeheuren Menge solcher Impfschäden“ und der Geheime Hofrat Dr. Stiegele, der Leibarzt J. M. der Königin von Württemberg, erklärte: „Wenn die Schutzkraft der Impfung unbestreitbar erwiesen wäre (was sie bekanntlich nicht ist) – man müßte sie dahingeben um des vielen Siechtums willen, das die Impfung in die Menschheit gebracht hat und täglich bringt.“

---

### Anekdote

Während einer Überfahrt von Europa in die Vereinigten Staaten hört der berühmte italienische Dirigent Arturo Toscanini eine Aufnahme der "Eroika", über die er sich wegen angeblich dilettantischer Stabführung furchtbar in gewohnter Manier ereifert. Er schimpft den "Kollegen" sogar einen Hornochsen und nimmt dies auch nicht zurück, als ihm eröffnet wird, daß es es selbst sei, der dort dirigiere.

---

### Die Pocken in London

Kneipp-Blätter, November 1902

Hier einige statistische Berichte, welche ziemlich genau den Gang der Pockenepidemie in London angeben:

Im September 1901 wurden 521 Pockenfälle gezählt; im Oktober stieg die Zahl auf 701; im November auf 1728 und im Dezember auf 3268.

In den ersten acht Tagen des Januar kamen 866 neue Pockenfälle hinzu. Die Epidemie ist also weit entfernt davon, abzunehmen. Also in dem aufs beste geimpften London diese Pockenepidemie!

Da muß der Aberglaube an eine Schutzkraft der Impfung gegen Pocken-Ansteckung schon sehr stark sein, weil die Impfung gerade da den Schutz versagt, wo er sich zeigen soll. Eine bessere Illustration für die Nutzlosigkeit der Impfung gibt es nicht. Warum mögen wohl die regierungsfreundlichen Tageblätter diese Pockenepidemie totsichweigen?

---

### Pfarrer Kneipp im Lichte seiner Zeitgenossen

Kneipp-Blätter, März 1910

Die Tatsache, daß einer der größten, Tausende von Personen fassenden Säle zu Kneipps Vortrag gewählt werden mußte, um nur notdürftig die Zuhörer zu fassen, dürfte hinlänglich dafür sprechen, daß es sich hier nachgerade um eine mächtige Volksbewegung handelt, welche endliche Befreiung von dem alten Medizinaberglauben, der schon so viele Opfer gefordert hat, vorbereitet.  
L. B.

### Friede auf Erden

Die Sonne weicht  
dem Licht der Sterne,  
das zärtlich Stadt  
und Land erhellt.  
Und hoffnungsvoll sind nah  
und ferne  
die Menschen auf der  
ganzen Welt.

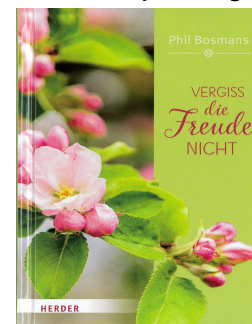
Ein Wunsch entsteigt dem  
Schein der Kerzen,  
die flackernd auf dem  
Christbaum glühn:  
Es möge doch in alle  
Herzen die Sehnsucht nach  
dem Frieden ziehn.

Wenn Toleranz  
im Weltgefüge  
statt Haß  
auf Erden überwiegt,  
erst dann wächst endlich  
diese Liebe,  
in der der Born  
des Friedens liegt.

**Poldi Lembcke, 1945**

---

### Buchempfehlung



### Vergiss die Freude nicht

Dieser Welterfolg von Phil Bosmans erzählt die einzigartige "Philosophie des Herzens", die Leser überall auf der Welt aufatmen und neue Kraft schöpfen lässt. Die zeitlosen, tief sinnigen und leichten Texte schenken nicht nur Freude, sondern auch Glück, Dankbarkeit und Lust, das Leben zu genießen.

Erhältlich im Kneipp-Verlag,  
Bad Wörishofen

## Überwindung der Angst

von Henry Thomas Hamblin, The Power of Thought, 1920

Angst ist wahrscheinlich die Hauptursache aller Mißgeschicke im Leben. Ein besonderer Schutzschild scheint jene zu umgeben, die keine Angst kennen. Es ist allgemein bekannt, daß ein Hund niemanden anfällt, der keine Angst vor ihm hat. Meine eigene Erfahrung in Bezug auf Sport ist, daß man umso tollkühner vorgeht, je weniger Angst man hat. Und daß sogar die Wahrscheinlichkeit steigt, nicht einen einzigen Kratzer davonzutragen. Auch Berichte von Missionaren bestätigen dies. Wenn sie mit blutdürstigen Kannibalen konfrontiert waren, völlig angstfrei auf sie zutraten, entpuppte sich das, was in ihrem unbewaffneten Zustand der Tod zu sein schien, als eine Begegnung mit einer Herde Lämmchen. In keinem solchen Fall kam ein Missionar zu Schaden. Eine völlige Angstfreiheit ist nicht nur beim Sport, bei der Begegnung mit wilden Tieren oder mörderischen Männern ein Schutz, sie ist auch ein Schutz vor Ansteckung und Infektionen.

Napoleon besuchte einmal pestkranke Soldaten in Jaffa [heute Tel Aviv], um zu zeigen, daß diese Krankheit nur solche Menschen befallen konnte, die davor Angst hatten. Ich kannte einmal einen Mann, der Pocken- und Pesthospitälern aufsuchte, aber niemals von einer solchen Krankheit befallen wurde, obwohl er am Bett der Patienten kniend mit ihnen betete. Er weigerte sich zu glauben, daß die Mikroben ihm etwas anhaben könnten. Somit belegte er den Wahrheitsgehalt des 91. Psalms. Wir sehen also, daß es nicht die Mikroben sind, die uns Epidemien bescheren, sondern daß der entscheidende Faktor ein Angstgedanke ist. Zwei Menschen sind derselben Infektion ausgesetzt, der eine steckt sich an, der andere nicht. Warum? Sie mögen zu bedenken geben, daß der eine eben robuster und widerstandsfähiger gewesen sei, aber das ist nicht immer so. Nicht selten steckt sich der stärkere an und der körperlich schwächere kommt heil davon. Doch selbst wenn der eine widerstandsfähiger gewesen ist, geht dies doch überwiegend auf eine geistige Stärke zurück. In der Regel ist der positiv eingestellte Mensch immun gegen Ansteckungen.

Falls wir nun von der Notwendigkeit und Erwünschtheit einer Angstfreiheit ausgehen, stellt sich die Frage, wie unsere ererbte Schwäche überwunden werden kann. Die meisten von uns werden von der einen oder anderen Angst geplagt. Wir sind vielleicht in einem Bereich angstfrei, doch in einem anderen Bereich sind, tief in den Seitenschächten unseres Unterbewußtseins, geheime Ängste verborgen. Wir sind vielleicht körperlich tapfer, aber wir haben existentielle Ängste, Beziehungsängste, Angst vor einem beruflichen Scheitern oder vor Arbeitsverlust. Vielleicht haben wir auch Angst vor einer bestimmten Krankheit oder vor Krieg, Hungersnot oder dergleichen. Wie lassen sich solche Ängste überwinden? Genau so, wie Sie die Ängste eines kleinen Kindes beschwichtigen würden, das des Nachts aufwacht und Angst vor der Dunkelheit hat. Sie würden zu dem Kind sagen, es gibt nichts, wovor du Angst haben mußt. Dann würden Sie dies begründen und dem Kind zeigen, daß das Zimmer genau so aussieht, wie bei Tageslicht. Sie würden ihm erklären, daß diese Ängste nur eingebildet seien, also nur im Geiste bestehen. Sollte das nicht ausreichen, würden Sie sagen, ich bleibe bei dir und halte deine Hand, dann weißt du, daß es nichts zu fürchten gibt. Das Kind würde Ihre Gegenwart spüren, sich beruhigen und bald wieder einschlafen.

Auf dieselbe Weise gehen wir auch bei uns selbst vor. Wir sind sehr komplizierte Wesen und können mit uns selbst sprechen und diskutieren. Wir gehen also genau so vor wie mit dem kleinen Kind, wir sagen uns, es gibt nichts im Universum, wovor ich Angst haben müßte. Das ist keine hohle Prahlerei, sondern die pure Wahrheit. Das bedeutet nicht, daß wir als Menschen bereits so stark seien, daß wir alle üblen Kräfte überwinden könnten. Es bedeutet aber, daß wir uns dadurch, daß wir uns auf die Seite der Engel begeben haben, diese sozusagen auf unsere Seite gebracht haben. Es bedeutet, daß wir uns in Harmonie mit dem Universum gebracht haben. Über diese göttliche Ordnung haben die Kräfte der Unordnung keine Macht. Wir werden von einer verborgenen Macht getragen und geführt. Um mit den Worten von Edward Carpenter [britischer Dichter, lebte von 1844 bis 1929] zu sprechen: „Alle göttlichen Kräfte sind verschworen, um mir ewige Freude zu bereiten“. So wie das Kind, das vor der Dunkelheit Angst hatte, haben vielleicht auch wir das Bedürfnis nach Nähe. Das Kind wollte, daß wir bei ihm bleiben und seine Hand halten. Und so können wir auch die Allgegenwart des Allmächtigen und Ewigen erbitten. Es gibt eine Kraft, die alle Mächte des Bösen überwunden hat. Diese bleibt bei uns. Seid getrost und unverzagt, fürchtet euch nicht! Denn er wird immer bei euch sein. Und seid gewiß, ich bin bei euch alle Tage, bis zum Ende der Welt.

## Vereinsnachrichten Kneipp-Verein Trier e.V.

Das alte Jahr geht zur Neige. Wir schauen zurück auf das Jahr 2021, welches uns doch, trotz Einschränkungen ermöglichte, viele schöne Veranstaltungen durchzuführen.

Für das nächste Jahr laufen die Planungen und werden erst dann abgeschlossen sein, sobald wir wissen, wohin die Reise geht.

Als 1. Vorsitzende führe ich selbst Veranstaltungen erst wieder durch, wenn die 3- oder 2-G-Regeln aufgehoben sind, da ich niemanden auszugrenzen gedenke.

Im Sinne von Sebastian Kneipp wünschen wir allen Mitgliedern und Interessierten frohe Weihnachten und einen guten Rutsch ins neue Jahr 2022!



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