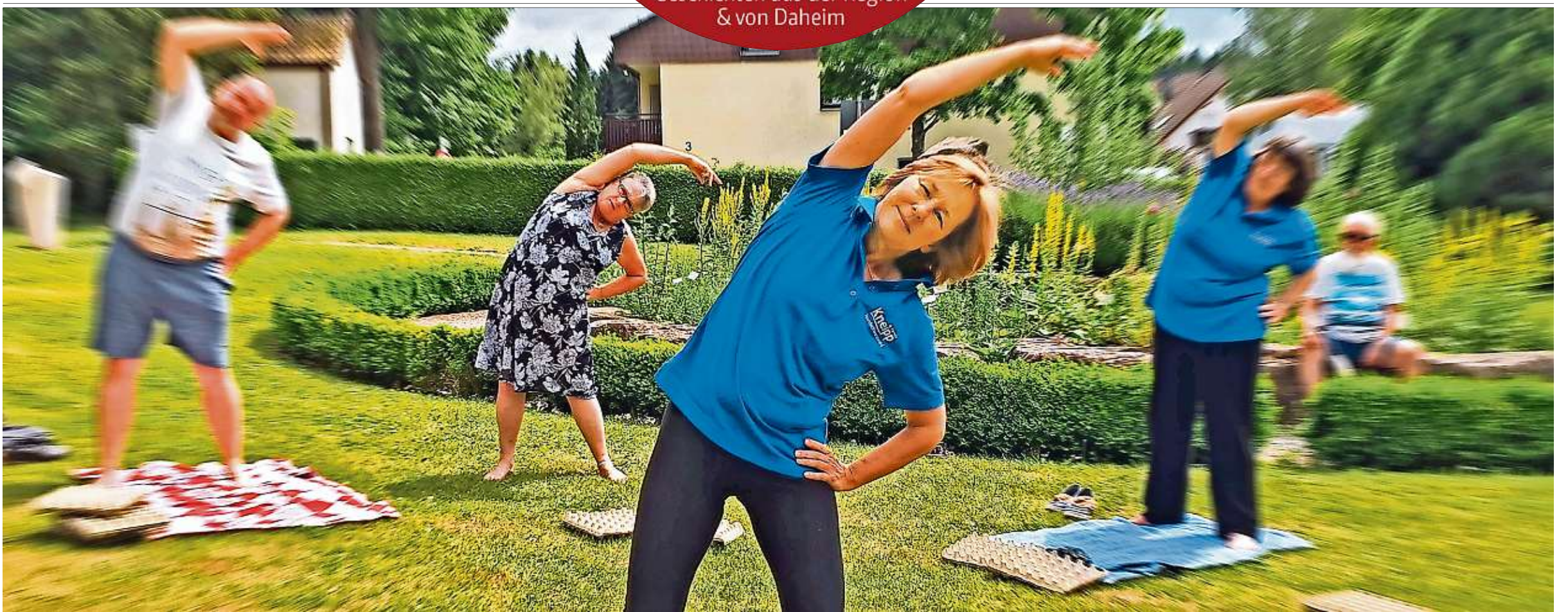


HEIMATSTARK

Geschichten aus der Region
& von Daheim

Bewegen, drehen, dehnen – nicht zu viel und nicht zu wenig. Immer gerade so, dass es Geist und Körper guttut. Danach richtet sich Christl Schlag (Mitte) bei all ihren Übungen. Christoph Eck, Monika Reibold und Stefanie Stocker (hinten, von links) machen konzentriert mit.

Der Tag war heiß, lang und anstrengend. Dann endlich ist es kurz vor 19 Uhr. Feierabend. Auf zum Schömberger Hotel „Haus am Kurpark“. Dort warten am Parkplatz neben dem Eingang bereits zwei Frauen mittleren Alters. Auch sie wollen an diesem Abend erstmals „Barfuß im Kurpark Schömberg“ ausprobieren. Pünktlich auf die Minute kommt Christl Schlag, Gründerin und Mitglied des Teamvorstands des Kneipp-Vereins Nordschwarzwald, mit viel Elan und noch mehr guter Laune um die Ecke. Sie balanciert einen Stapel Eierpaletten vor sich. „Den brauchen wir später für eine Übung“, verrät sie schmunzelnd.

Gemeinsam läuft die kleine Gruppe, der auch Kneippianer und Hotelier Christoph Eck angehört, in Richtung Kurpark los. Auf der Wiese bei der Kräuterschnecke, versteckt hinter einigen Bäumen und damit geschützt vor allzu neugierigen Blicken, werden die Matten im Gras ausgelegt. Christl Schlag beginnt mit einigen Übungen zum Aufwärmen. Dabei arbeiten wir uns von den Fußgelenken über die Knie, Hüften, Arme bis hin zum Halswirbel- und Kopfbereich vor. Sogar an die Augen denkt die Kneippianerin. Mit angenehmer Stimme erklärt sie in ruhigem Ton, was als nächstes zu tun ist. Überraschend, wie schnell sie es schafft, die Teil-



Fachmännisch erläutert Christl Schlag, wie die „Belohnung“ nach der Bewegungseinheit funktioniert.

nehmenden zu erden und vollständig auf das zu konzentrieren, was sie gerade tun. Der Kopf wird frei, alle Gedanken, die sonst fast ununterbrochen unter Anspannung halten, sind auf einmal verschwunden. Die Wahrnehmung verschiebt sich – hin zum blauen Abendhimmel, an dem kleine, weiße Wolken vorüberziehen. Zum Zwitschern der Vögel, dem Summen der Insekten, dem Geruch von Gras.

Bewegung baut Stress ab

Bewegung ist einer der elementaren Bestandteile der Fünf-Säulen-Philosophie nach Sebastian Kneipp. Bewegung baut Stress ab, beugt Krankheiten vor und kann diese sogar heilen. Aber nur, solange weder Körper noch Geist überreizt oder unterfordert werden, sagte der studierte Philosoph, Theologe und Naturheilkundler Kneipp Mitte des 19. Jahrhunderts. Und daran hat sich

Barfuß im Kurpark

Kneipp gibt es inzwischen seit über 125 Jahren. Allzu leicht könnte daher manch einer denken: Das ist doch völlig veraltetes Zeug. Heutzutage gibt es neuere und bessere Erkenntnisse zu einer gesunden, ausgewogenen Lebensweise – doch weit gefehlt! Die fünf zentralen Elemente der Kneipp-Kur sind heutzutage so aktuell wie nie. Was sie beinhalten und bewirken, dem ist „Heimatstark“ im Kneipp-Kurort Schömberg nachgegangen.

TEXT UND FOTOS: YVONNE DAST-KUNADT



So lange es gut tut, höchstens jedoch eine Minute soll der Durchgang durch das mit kaltem Wasser gefüllte Kneipp-Becken dauern. Gunnar Simmer, Christl Schlag und Christoph Eck (von links) probieren es aus.



Entlastung auf Eierpaletten: Was merkwürdig klingt, tut dem Rücken fast so gut wie eine Massage.

bis heute nichts geändert. Im Gegenteil: Die alltäglichen Anforderungen und Erwartungen, die das Leben der meisten Menschen bestimmen, lassen immer seltener Raum für Entspannung. Dabei lag schon für Kneipp der Schlüssel eines gesunden, glücklichen und erfüllten Lebens vor allem in der richtigen Lebensordnung. Seine Maxime lautete: alles zu seiner Zeit und alles im richtigen Maß. Heutzutage kennen wir einen anderen Begriff dafür, die Bedeutung ist jedoch die gleiche: „Work-Life-Balance“.

Schließlich neigt sich der Bewegungsteil dem Ende zu und Schlag zieht den Stapel Eierkartons in die Mitte des Kreises. „Zur Belohnung“, sagt sie und verteilt die grauen Pappen. Sie fordert dazu auf,

die Eierpaletten so anzuordnen, dass man sich darauflegen kann. Am Anfang drücken die Spitzen an der einen oder anderen Stelle unangenehm, doch schließlich findet sich eine bequeme Position. Der sanfte Druck der Kartonspitzen wirkt entspannend, fast wie eine Rückenmassage.

Anschließend macht sich die Gruppe auf den Weg zur Kneipp-Anlage, um ein weiteres der fünf Kneipp-Elemente zugunsten des Wohlbefindens zu nutzen: Wasser. Um genau zu sein: ziemlich kaltes Wasser. Doch nach so viel Bewegung ist das kühle Nass erfrischend. Im Storchengang laufen die Teilnehmer einige Runden durch die Anlage. Es macht Spaß, tut gut und Christl Schlag verspricht: „Heute Nacht werden Sie wunderbar schlafen.“ Recht hatte sie!

WISSENSWERT

Die Fünf Säulen der Kneipp-Philosophie

1. Wasser – Das Element nimmt großen Einfluss auf das Wohlbefinden. Von Bädern über Güsse bis hin zu Wickeln oder Waschungen gibt es rund 120 Wasseranwendungen nach Kneipp. Deren Ziel ist es, eine Reaktion des Körpers hervorzurufen, die zur positiven Regulation aller Körperfunktionen führt.

2. Heilkräuter – hier ist laut Kneipp gegen so gut wie jedes Leiden ein Kraut gewachsen. Über 40 Heilkräuter kommen nach Kneipp innerlich und äußerlich zum Einsatz, um unterschiedlichste Leiden zu lindern oder zu heilen.

3. Bewegung – sie baut Stress ab, beugt Krankheiten vor und soll diese sogar heilen können. Statt Perfektion und Selbstoptimierung steht das persönliche Wohlbefinden im Fokus.

4. Ernährung – hier ist Ausgewogenheit statt Einseitigkeit das Kredo Kneipps. Gemischte, ausgewogene, regionale und vollwertige Kost so unverarbeitet und unverfälscht wie möglich. Denn: Weniger ist mehr. Auf Genussgifte jeglicher Art sollte nach Kneipp weitgehend verzichtet werden.

5. Innere Ordnung – Laut Kneipp ist jedes Zuviel oder Zuwenig Ursprung für Krankheit statt Gesundheit. Körper, Geist und Seele sollen im Gleichgewicht sein oder ins Gleichgewicht finden. Zitat Sebastian Kneipp: „Im Maße liegt die Ordnung.“

GANZHEITLICH

Körper, Geist und Seele in Einklang

Kneipp ist ganzheitlich und gehört laut Christl Schlag zur traditionellen europäischen Medizin. Die fünf Elemente einer Kneipp-Kur zielen darauf ab, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Immunabwehr und das innere Gleichgewicht sollen gestärkt werden. „Kneipp hilft dabei, Stress gelassener zu begegnen, Krisen zu meistern und Krankheiten leichter zu überstehen“, so Schlag. Kurzum: Fünf Elemente, die dabei helfen, glücklicher zu sein oder zu werden. Die Kneipp-Philosophie ist heutzutage so aktuell wie nie. Denn sie gründet auf Grundprinzipien, die immer entscheidender werden: Leben im Einklang mit der Natur, Nachhaltigkeit und Achtsamkeit. **kun**



Im sogenannten Storchengang arbeitet sich Christl Schlag vorwärts. FOTO: DAST-KUNADT

„Heute Nacht werden Sie wunderbar schlafen.“

Verspricht **CHRISTL SCHLAG**, Gründerin und Mitglied des Teamvorstandes des Kneipp-Vereins Nordschwarzwald

Kneipp-Kurort seit 1988: Verein lässt in Schömberg Tradition wieder aufleben

Seit Anfang Juli 2019 gibt es im Heilklimatischen- und Kneipp-Kurort Schömberg wieder einen Kneipp-Verein, den Kneipp-Verein Nordschwarzwald. Kneipp-Kurort – diese **Auszeichnung** erhielt die Gemeinde bereits 1988. Schon damals gab es dort einen solchen Verein, einen Rundwanderweg vorbei an den fünf Kneipp-Anlagen der Gemeinde, das Wellenbad und zahlreiche andere örtliche Einrichtungen, die den Luftkurort auch zu einem Kneipp-Kurort machten. Doch dann strichen im Jahr 1999 die **Krankenkassen** präventive Kuren, was damals zusammen mit anderen Faktoren zum Niedergang des ursprünglichen Kneipp-Vereins führte. Er wurde im Jahr 2009 aufgelöst. Das Prädikat „Kneipp-Kurort“ durfte Schömberg allerdings trotzdem behalten. Heute verfolgen die Mitglieder des wieder gegründeten

Kneipp-Vereins die Prinzipien Sebastian Kneipps mit **zahlreichen Aktionen und Initiativen**. Stück für Stück übertragen sie Kneipp und seine **fünf Säulen** auf die heutige Zeit. Mit dem Angebot „Barfuß im Kurpark Schömberg“ etwa widmet sich Christl Schlag insbesondere den **Kneipp-Säulen „Bewegung“ und „Wasser“**. Während der Sommermonate und so lange die Wassertretanlage des Kurparks befüllt ist, kann jeder, der möchte, mitmachen. Auf dem Programm steht eine lockere und wohltuende **Bewegungsstunde an der frischen Luft** mit anschließendem Wassertreten. **kun**

Unkostenbeitrag für Nicht-Vereinsmitglieder: fünf Euro. Treffpunkt ist Mittwochsabends um 19 Uhr am Eingang des Hotels Garni „Haus am Kurpark“ in Schömberg.