

# „Ich wünsche mir, dass sich Kneipps Lehren mehr verbreiten“

## Ausbildung Kneipp-Gesundheitstrainer/-in SKA in Stralsund

In Prohn bei Stralsund fand die dreiwöchige Ausbildung in der DRK-Wohnanlage „Prohner Wiek“ statt. Dies ist eine „Vom Kneipp Bund e.V. anerkannte Einrichtung“. Die drei Lehrabschnitte wurden Ende Oktober, November und Januar unterrichtet.

Glücklicherweise waren wir eine tolle 17-köpfige Damentruppe. Alles starke Frauen, die mitten im Leben stehen und sehr wissbegierig sind. Sie kamen aus halb Deutschland angereist. Die meisten von ihnen arbeiten in der Pflege mit älteren Menschen. Aber es waren auch Teilnehmerinnen aus anderen Berufsgruppen mit dabei. Somit gab es berufliches und privates Interesse für diese Fortbildung.



Die Unterrichtstage waren lang, weil pro Woche 50 Lerneinheiten absolviert werden mussten. Das hört sich schlimm an, war es aber nicht. Der praxisbezogene Teil war recht groß, somit musste man nicht nur sitzen und zuhören. Bei der Theorie war es kurzweilig, weil nie ein Monolog stattfand. Die Teilnehmerinnen wurden immer mit einbezogen. Die Dozenten waren vielseitig und gestalteten den Unterricht kurzweilig. Somit vergingen die langen Tage wie im Flug. Unser Hauptdozent war Bodo Clemens, der uns sein über 40-jähriges Kneipp-Wissen anschaulich vermittelte. Durch seinen Beruf als Physiotherapeut hatte er natürlich das beste Hintergrundwissen. Nebenbei hat er etliche Kneipp-Aus- und Fortbildungen absolviert. Als Leistungssportler kein Problem, da war er immer schon diszipliniert.

Eine weitere tolle Dozentin muss noch erwähnt werden. Beate Möller, die auch nebenbei Kneipp-Gesundheitspädagogin ist und den Kneipp-Bund Landesverband Mecklenburg-Vorpommern leitet. Beate reiste mit ihrem „halben Hausstand“ an, um möglichst viel Praxisbezogenes anschaulich zeigen zu können. Ihre Unterrichtseinheiten haben uns sehr viel Spaß gemacht. Aber auch die anderen Dozentinnen, die tageweise uns ihr Fachwissen vermittelten, begeisterten uns alle. Im Gesamtpaket wurde uns breitaufgestelltes Wissen vermittelt.

Täglich begannen wir morgens vor dem Unterricht mit Taulaufen oder Wassertreten. Spätestens danach waren alle frisch und munter. Wichtig war für uns die Eigenerfahrung. Theoretisches Wissen weitergeben ist das eine. Wenn man aber praktische Erfahrungen selbst erlebt und am eigenen Körper gespürt hat, macht das alles mehr Sinn. Zwischen den Unterrichtsblöcken machte jede Teilnehmerin zu Hause ihre eigenen Erfahrungen mit unterschiedlichen Kneipp-Anwendungen. Stets waren diese positiv ausgefallen.

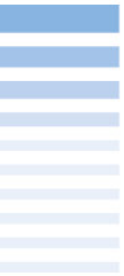
Es hört sich immer wie ein Wunder an, dass sich Sebastian Kneipp mit kalten Bädern in der Donau selber geheilt hat. Er war als junger Mann schwer an Tuberkulose erkrankt und die Ärzte hatten ihn bereits aufgegeben. Eine Teilnehmerin aus unserem Kurs berichtete eine ähnliche wahre Geschichte aus dem Jahr 1910: Ein 10-jähriger Junge erkrankte ebenfalls an Tuberkulose, hatte 42°C Fieber und bereits die letzte Ölung seitens der Kirche erhalten. Daraufhin badete die Mutter den kleinen Jungen regelmäßig im kühlen Wasser. Entweder handelte sie intuitiv oder sie hatte selber schon etwas von Pfarrer Kneipp gehört. Nach einiger Zeit wurde ihr Sohn völlig gesund. Er blieb auch ein Leben lang gesund. Also war Kneipp kein Einzelfall.

Zum Glück schrieb Sebastian Kneipp sein Wissen mit den über 130 verschiedenen milden Wasseranwendungen nieder. Durch seine Selbstversuche machte er die vielen Erfahrungen der einzelnen Anwendungen. Heute ist dieses Wissen aktueller denn je. Wissenschaftliche Studien an der Charité beweisen diese Wirkungen. Bisher werden die Anwendungen meist in Seniorenheimen oder Kindergärten angewendet. Es sollte aber jeder machen! Bestenfalls vorsorglich, denn „Vorbeugen ist besser als heilen“.

Die Pflanzen lernte Kneipp bereits als Kind von seiner Mutter kennen. Ein Versuch mit Pflanzen Gutes zu tun ist es immer wert. „Pflanzen sind die beste Apotheke“, so Kneipp dazu, sowie „Gegen jede Krankheit ist ein Kraut gewachsen“.

Aber auch die anderen Kneipp-Säulen lernten wir kennen: moderate Bewegung, möglichst täglich und mit viel Spaß. Gesunde Ernährungsweise: viel Gemüse und Obst aus regionalem Anbau, stets saisonal. Vollkornprodukte sind zu bevorzugen.

Über allen steht natürlich die Lebensordnung. „Erst als ich daran ging, die Ordnung in die Seelen zu bringen, hatte ich vollen Erfolg“, sagte Kneipp. Dabei geht es oftmals um „Stress“ jeder Art. Laut WHO ist Stress Krankheitsauslöser Nr. 1. Allein diese Aussage beweist schon alles. Wir sind überflutet von künstlichen anstatt von natürlichen Reizen sowie von zwischenmenschlichen Problemen.



Ich wünsche mir, dass sich Kneipps Lehren mehr verbreiten. Mit kleinen Umstellungen oder Ergänzungen im Alltag kann man viel Gutes bewirken und vielleicht einiges Schlechtes (Krankheiten) verhindern.



Diese Lehre darf nicht nur vereinzelt in Altenheimen oder Kindergärten gelebt werden. In Grundschulen und in der Arbeitswelt sowie daheim sollte dieses Wissen ebenfalls angewendet werden. Da würden bereits kurze Luftbäder und Bewegungen einen Teil dazu beitragen, sowie gesunde Mahlzeiten in den Schulen und am Arbeitsplatz.

„Gesundheit bekommt man nicht im Handel, sondern nur durch gesunden Lebenswandel“, laut Kneipp.

Abschließend möchte ich mich bei Bodo Clemens und den tollen Dozentinnen bedanken für den spannenden Unterricht. Ebenso bei den coolen Kursteilnehmerinnen. Alle hatten viel Spaß und hielten zusammen trotz der Lernphasen. Schön, dass wir uns kennenlernen durften. Es war eine Bereicherung!

Text:

Martina Schwenn, Bad Fredeburg im Sauerland

Kontakt:

Kneipp-Bund Landesverband Mecklenburg-Vorpommern e.V.

Burgplatz 2

19395 Plau am See

038735 81321

[info@kneipp-lv-mv.de](mailto:info@kneipp-lv-mv.de)

[www.kneipp-lv-mv.de](http://www.kneipp-lv-mv.de)



Wasser



Bewegung



Ernährung



Heilpflanzen



Lebensordnung

