

# Rückengesundheit *von unten* betrachtet

## Aktion zum Tag der Rückengesundheit mit Kooperationspartner Leguano



Bad Wörishofen 15.03.2023 – Zum Tag der Rückengesundheit lud der Kneipp-Bund als Bundesverband für Gesundheitsförderung und Prävention gemeinsam mit dem Kooperationspartner Leguano dazu ein, das Thema gesunder Rücken „von unten“ zu betrachten, nämlich von den Füßen aus. Ein Ansatz, den seinerzeit bereits Sebastian Kneipp vertrat.

Kneipp-Bund-Präsidentin Christina Haubrich, MdL, zitierte ihn bei der Veranstaltung im Leguano-Laden in Bad Wörishofen mit dem kurzen prägnanten Satz: „Lasse sie getrost barfuß gehen!“ Dies bestätigte auch der Leguano-Gründer und begeisterter Langstreckenläufer Helmuth Ohlhoff, dessen Anliegen es war, mit der Entwicklung der Barfußschuhe das natürliche Laufverhalten der Menschen zu fördern. Auch Studienergebnisse würden die positiven Effekte des Barfußgehens mittlerweile belegen, da kognitive und motorische Beeinträchtigungen verbessert werden können, beziehungsweise gar nicht erst entstehen. Das gelte insbesondere für Rückenschmerzen und -probleme.

**Kneipp-Bund e.V. -  
Bundesverband für  
Gesundheitsförderung  
und Prävention**

**Kneipp-Zentrum  
Pressestelle**

Adolf-Scholz-Allee 6-8  
86825 Bad Wörishofen  
Fon 08247 / 3002 - 162  
Fax 08247 / 3002 - 199  
[presse@kneippbund.de](mailto:presse@kneippbund.de)

**Berliner Büro**

Axel-Springer-Straße 54 b  
10117 Berlin  
Fon 030 / 200 77 - 095  
Fax 030 / 200 77 - 073  
[berlinerbuero@kneippbund.de](mailto:berlinerbuero@kneippbund.de)

[www.kneippbund.de](http://www.kneippbund.de)  
[www.kneippvisite.de](http://www.kneippvisite.de)  
[www.facebook.de/kneippbund](https://www.facebook.de/kneippbund)  
[www.kneippverlag.de](http://www.kneippverlag.de)  
[www.kneippakademie.de](http://www.kneippakademie.de)  
[www.kneippschule.de](http://www.kneippschule.de)  
[www.kneippbundhotel.de](http://www.kneippbundhotel.de)  
[www.die-natur-hilft.de](http://www.die-natur-hilft.de)



Auch Bürgermeister Stefan Welzel, der auch Schatzmeister des Kneipp-Bundes ist, sprach sich dafür aus, öfter mal auf die Schuhe zu verzichten, die Kneipp selbst als „Fußverkümmernmaschinen“ bezeichnete. Der Barfußpfad im Kurpark sei ein idealer Ort, um das auszuprobieren.



Von links: Thomas Hilzensauer, Bundesgeschäftsführer des Kneipp-Bundes, Stefan Welzel, Schatzmeister des Kneipp-Bundes und Erster Bürgermeister von Bad Wörishofen, mit Kneipp-Bund-Präsidentin Christina Haubrich, MdL und Leguano-Gründer Helmuth Ohlhoff. Foto: Leinich/Kneipp-Bund

**Kneipp-Bund e.V. -  
Bundesverband für  
Gesundheitsförderung  
und Prävention**

**Kneipp-Zentrum  
Pressestelle**

Adolf-Scholz-Allee 6-8  
86825 Bad Wörishofen  
Fon 08247 / 3002 - 162  
Fax 08247 / 3002 - 199  
[presse@kneippbund.de](mailto:presse@kneippbund.de)

**Berliner Büro**

Axel-Springer-Straße 54 b  
10117 Berlin  
Fon 030 / 200 77 - 095  
Fax 030 / 200 77 - 073  
[berlinerbuero@kneippbund.de](mailto:berlinerbuero@kneippbund.de)

[www.kneippbund.de](http://www.kneippbund.de)  
[www.kneippvisite.de](http://www.kneippvisite.de)  
[www.facebook.de/kneippbund](https://www.facebook.de/kneippbund)  
[www.kneippverlag.de](http://www.kneippverlag.de)  
[www.kneippakademie.de](http://www.kneippakademie.de)  
[www.kneippschule.de](http://www.kneippschule.de)  
[www.kneippbundhotel.de](http://www.kneippbundhotel.de)  
[www.die-natur-hilft.de](http://www.die-natur-hilft.de)



Der Kneipp-Bund e.V. ist mit seinen 1.200 Kneipp-Vereinen, zertifizierten Einrichtungen und Fachverbänden die größte private deutsche Gesundheitsorganisation. Als unabhängiger und gemeinnütziger Dachverband erreichen wir insbesondere durch das ehrenamtliche Engagement unserer Kneipp-Vereine rund 200.000 Menschen, die täglich mit den Kneippschen Naturheilverfahren in Berührung kommen. Seit 1897 setzen wir uns für einen gesunden und naturverbunden Lebensstil ein. Viele Menschen haben sich in den vergangenen rund 125 Jahren mit Überzeugung und Leidenschaft für die Lehre Sebastian Kneipps engagiert und an der nachhaltigen Entwicklung bis hin zum immateriellen Kulturerbe mitgewirkt. Das Gesundheitskonzept nach Sebastian Kneipp wurde stetig und auf Basis neuester wissenschaftlicher Forschungsergebnisse weiterentwickelt und umfasst heute fünf Elemente: Wasser, Bewegung, Ernährung, Heilpflanzen und Lebensordnung. Hinter diesem ganzheitlichen Ansatz verbirgt sich die Erkenntnis, dass ein hoch wirksames Immunsystem, eine umfassende körperliche Fitness und eine überdurchschnittliche Stressresistenz die Selbstheilungskräfte anregt und die Widerstandsfähigkeit stärkt. Dies sind unverzichtbare Voraussetzungen für den Lebens- und Arbeitsstil unserer Zeit.