

Ganzheitliches Kurzkonzept für Parks: Die 5 Kneippschen Elemente als Parcours integrieren

„Die Natur ist die beste Apotheke“, wusste schon Sebastian Kneipp (1821 – 1897). Sein Gesundheitskonzept 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 richtig funktionierendes Immunsystem, eine umfassende körperliche Fitness und eine gute Stressresistenz wichtig für die Selbstheilungskräfte sind, mit denen die Widerstandsfähigkeit gestärkt wird.

In Parks können die 5 Elemente in Form eines Kneippschen Parcours integriert werden und so den BesucherInnen einen Mehrwert bieten – Naherholung und Gesundheitskompetenz in einem...

Element Wasser

Das Element Wasser lässt sich in bestehende fließende Gewässer mit niedrigem Wasserstand integrieren, beispielsweise in Bäche. Diese Möglichkeit des Wassertretens ist ein naturnahes Erlebnis und es ist im Vergleich zum Bau einer kompletten Kneippanlage meist kostengünstiger. Wichtig bei einer Wassertretstelle im Bachlauf oder See ist eine sichere Zugangsmöglichkeit (beispielsweise über Stufen) sowie ein äußerer und ein innerer Handlauf. Der äußere Handlauf sollte dabei mit einer horizontalen Sprosse 20 Zentimeter über dem Wasserspiegel versehen werden, um die Kindersicherheit der Anlage zu gewährleisten. Dafür empfiehlt sich die Anbringung einer Mess-Skala mit Zentimetereinteilung, um den Wasserstand zu prüfen. Außerdem ist eine durchgehende Bodenplatte aus bewehrtem Beton empfehlenswert. Darin können auch die Anschlussrohre für das Gelände einbetoniert werden. Bei Konstruktionen, bei denen das Gelände darübergestülpt werden kann, besteht die Möglichkeit, es für den Winter zu entfernen. Natürlich besteht auch die Möglichkeit, Kneippanlagen ohne fließendes Gewässer an passender Stelle zu integrieren. Bei dieser Variante können Größe, Form und Material des Wassertretbeckens (z.B. Natursteinverkleidung) individuell festgelegt werden.



i Nähere Informationen zum Bau von Kneippanlagen/Wassertretbecken im Buch:
„Kneippsche Wassertretanlagen richtig geplant – richtig gebaut“, Kneipp-Verlag (ab April erhältlich)

Element Bewegung

Das Element Bewegung lässt sich wunderbar in Form eines Barfußpfads darstellen. Barfußgehen ist ein zentrales Element der Kneippschen Lehre und wird so für Jung und Alt erlebbar. Durch die verschiedenen Bodenmaterialien werden die Fußreflexzonen aktiviert und die Körperwahrnehmung geschult. In Parks wird ein Barfußpfad in besonderer Form zum Hingucker, beispielsweise in Spiralförmigkeit, wie diese Bilder des Barfuß-Labyrinths im Kurpark Bad Wörishofen zeigen. Die Größe des Barfußpfads kann je nach vorhandenem Platz geplant werden. Wesentlich ist, dass der Untergrund variiert, um alle paar Schritte ein anderes „Fußgefühl“ zu vermitteln. Dafür eignen sich beispielsweise Zapfen, feiner Rollkies, kleinere Baumscheiben, Sand, Rindenmulch oder befestigte Querhölzer. Zu beachten ist



dabei, dass lose Materialien einen größeren Wartungs- bzw. Pflegeaufwand verursachen. Zum Balancieren



und als Abgrenzung können auch größere Steine integriert werden, beispielsweise um die äußere Form der Spirale zu definieren und eine Vermischung loser Materialien zu verringern.

Element Lebensordnung

Die Lebensordnung ist das übergeordnete und verbindende Element. Schon vor rund 150 Jahren betrachtete Kneipp den Menschen als Einheit aus Körper, Geist und Seele – was für die damalige Zeit revolutionär war. Die Lebensordnung lässt sich im Parcours beispielsweise in Form einer runden Fläche auf dem Boden darstellen, dem so genannten „Ruhepunkt“. Dieser kann entweder optisch abgegrenzt werden, beispielsweise durch Kies oder ein loses Pflaster aus Granitsteinen. Steht etwas mehr Platz zur Verfügung, kann sich der „Punkt“ auch inmitten einer bepflanzen Pergola befinden.

Möchte man den Punkt nicht optisch besonders hervorheben, genügt auch eine Erklärtafel, vielleicht in kreisrunder Form, die auch symbolisch für den „Punkt“ stehen könnte. Der Ruhepunkt soll dem bewussten Innehalten dienen, ein Ort zum Durchatmen. Die BesucherInnen sollen sich die Zeit nehmen, dreimal tief einzuatmen, kurz die Luft anzuhalten und dann langsam und tief auszuatmen. Idealerweise atmet man bewusst in die Brust und den Bauch, wobei auch Rücken und Flanken miteinbezogen werden. Diese oder ähnliche Übungen dienen der bewussten Körperwahrnehmung. Die Erklärtafel kann darüber hinaus auch auf die unterschiedlichen Varianten des Atmens eingehen, wie beispielsweise die Zwerchfell-, Brust- oder Bauchatmung und zum Ausprobieren animieren.



Element Ernährung

Um das Element Ernährung in den Parcours zu integrieren, gibt es mehrere Varianten. Steht ausreichend Fläche zur Verfügung, bietet sich hier eine Streuobstwiese an. Ziel ist es, den BesucherInnen zu zeigen, wie wertvoll regionale, unbehandelte Lebensmittel sind. Ein Lebensmittel selbst zu ernten, schafft zudem ein Bewusstsein für Ernährung und betont die freie Entscheidung, was man isst. Ein Holunder sollte dabei nicht fehlen – denn Sebastian Kneipp schwor auf die immunstärkende Wirkung des „Hollerbuschs“ wie man ihn in seiner oberschwäbischen Heimat nennt.

Tipp: Ob Beeren, Blätter, Rinde oder Wurzel: Der Holunder ist rundum wertvoll. Tee aus getrockneten Blüten wirkt bei fieberhaften Atemwegskatarrhen. Für den Tee zwei Teelöffel getrocknete Blütenblätter in einer Tasse mit kochendem Wasser übergießen, 10 bis 15 Minuten ziehen lassen, abseihen und heiß trinken.

Sollte der Platz für eine Streuobstwiese zu knapp sein, bieten sich alternativ auch mit schmal wachsenden Obstsorten oder Säulenobstbäume an. Wichtig ist es, heimische Sorten zu wählen wie Apfel, Birne, Pflaume oder Zwetschge.



Element Heilpflanzen

Ein Kneippsches Element, das sich wunderbar darstellen lässt, sind die Heilpflanzen, über die Sebastian Kneipp sagte: „Die Natur ist die beste Apotheke“. In Form eines Kräutergartens lässt sich diese natürliche Apotheke mit allen Sinnen wahrnehmen. Schön ist es, wenn der Name jeder Heilpflanze am Beet angebracht wird, eventuell auch mit einer Erläuterung wofür sie angewendet wird. Geeignete Pflanzen finden Sie in der Aufstellung.

Kleiner Heilpflanzen-Überblick

Arnika wird bei Verletzungen wie Prellungen, Verstauchungen und Blutergüssen äußerlich als Tinktur oder Salbe angewandt.

Baldrian wird als Tee oder Tropfen bei allgemeinen Unruhezuständen angewandt und soll harmonisierend wirken ohne müde zu machen.

Rosmarin wird oft als Teemischung angewandt und hat krampflösende, kreislaufanregende und durchblutungsfördernde Eigenschaften.

Salbei wird als Tinktur oder Tee bei Halsschmerzen angewandt, da er antibakterielle und antivirale Eigenschaften hat.

Tausendgüldenkraut war die erste Heilpflanze, die Sebastian Kneipp durch seine Mutter, die die Kräuterkundige des Ortes war, kennenlernte. Als Teemischung unterstützt es durch seine Bitterstoffe die Fett- und Eiweißverdauung.

Melisse wird überwiegend in Teeform angewandt und wirkt entspannend und beruhigend.

