

# Fünf Elemente für bessere Abwehrkräfte

Zeitungs-Beitrag des Kneipp-Vereins Berchtesgadener Land:  
Mehr Anfragen bei den Kneipp-Vereinen nach Maßnahmen der Prävention

Der körpereigenen Abwehr kommt im Kampf gegen Viren und Bakterien eine besondere Bedeutung zu. Weil im Angesicht der Corona-Krise viele Menschen überlegen, wie sie diese Abwehr stärken können, häufen sich derzeit auch die Anfragen beim Kneipp-Bund. 2021 feiern die 600 Kneippvereine in Deutschland den 200-jährigen Geburtstag des Pfarrers Sebastian Kneipp, der im Volksmund spätestens mit Erscheinen seines zweiten Buches „So sollt ihr leben!“ als Wasserdoktor betitelt wurde. Dabei hatte er besonders mit der Ärzte- und Apothekerschaft, die ihn der Kurpfuscherei bezichtigte, viel Ärger. Er musste 1854 sogar eine Erklärung unterschreiben, dass er „für der auch solchen Unglücklichen nicht mehr zu helfen, die angeblich keine ärztliche Hilfe mehr fanden“.

Der engagierte Pfarrer aber ließ sich nicht lange aufhalten, denn in Oberbayern wütete bald darauf eine Choleraepidemie und Sebastian Kneipp hatte sich in seinen jungen Jahren mit seiner „Wassertherapie“ selbst von der Tuberkulose geheilt. 1855 wurde Kneipp Beichtvater und Hausgeistlicher im Kloster Wörishofen der Dominikanerinnen und entwickelte seine Lehre von den fünf Elementen der Gesundheit, gemäß dem Motto: „Gesundheit bekommt man nicht im Handel, sondern durch den Lebenswandel“. Zu ihnen zählen bis heute die Wassertherapie, Bewegung, Ernährung, Heilpflanzen und Kräuter sowie eine „Ordnungstherapie“, die den ganzheitlichen Ansatz von Geist, Körper und Seele verfolgt.

Der Vorsitzende des Kneipp-Vereins Berchtesgadener Land, Heinz Becker, spricht darum von einer ausgewogenen work-livebalance. Er muss es wissen, war er doch selbst 25 Jahre lang Geschäftsführer eines großen technischen Unternehmens im Salzburger Land. Seit 18 Jahren ist er Mitglied im Kneipp-Verein und seit fünf Jahren dessen Vorsitzender. Wie hoch aktuell der Ansatz des „Wasserdoktors“ ist, wird etwa in einem Vortrag des verstorbenen Klaus Erhardt, dem Vorgänger Heinz Beckers, aus dem Jahr 2005 deutlich. Er sprach bereits damals über die Risiken einer Grippepandemie angesichts einer drohenden Vogelgrippe und fragte, was man aus naturheilkundlicher und Kneippscher Sicht dagegen tun könne. Dabei betonte er die Wichtigkeit der körpereigenen Abwehr im Kampf gegen Viren und Bakterien.

Im Januar 2020 kritisierte der Präsident des Kneipp-Bunds, MdL Klaus Holetschek, das Gesundheitssystem in Deutschland ganz in der Tradition von Sebastian Kneipp: „Es ist an der Zeit, unser Gesundheitssystem völlig neu zu denken. Es richtet sich immer weniger auf den Menschen aus. Wenn wir die Tragweite von Fehlentwicklungen nicht begreifen, laufen wir Gefahr, dass unser Gesundheitssystem irgendwann kollabiert und unser Solidarsystem ausgesaugt wird“, so der Politiker.

Seine Mahnung wirkt angesichts der Corona-Krise prophetisch. „Bei vielen Themen treten wir auf der Stelle und werden den Patienten nicht mehr gerecht. Es geht um Defizite im Bereich der Prävention und Gesundheitsförderung, der Stillstand in der Pflege trotz zahlreicher punktueller Maßnahmen und Reformen, fehlende Lösungen für eine bessere Verbindung von ambulant und stationär, und nicht zuletzt der bedenkliche Anstieg kapitalgeführter und profitorientierter Konzernpraxen.

Wo das Primat von Kapitalinteressen herrscht, fehlt es systembedingt an der ärztlichen Fürsorge“, mahnt Holetschek. Christian Dannhart M. A., Geschäftsführer des Kneipp-Verlags aus Bad Wörishofen, bekräftigt aktuell diese Einschätzung. „In den letzten Tagen häufen sich die Anfragen nach Maßnahmen der Prävention und Vorbeugung durch die Medien bei uns.“ Für Heinz Becker aus Bad Reichenhall sind die Empfehlungen des Pfarrers Sebastian Kneipp längst zu einem wesentlichen Teil seines Lebensstils geworden, besonders in Zeiten der Corona-Krise. „Spaziergänge an der frischen Luft, tägliches warm-kaltes Duschen, eine ausgewogene Ernährung mit viel Obst und Gemüse, gesunde Tees und Kräuter sowie Optimismus und Dankbarkeit“, helfen dem heute 70-Jährigen auch durch schwere Zeiten. Bei der jungen Generation sieht er eine Hinwendung zu einem gesunden Lebensstil. „Allerdings bleibt für Engagements in Vereinen häufig nicht die Zeit. Studium und Beruf fordern so schon einen 14-Stunden-Tag. Da ist man dann nur punktuell zu weiteren Aktivitäten bereit. An Action und Abenteuer, wie etwa im Alpenverein oder bei der Feuerwehr, haben wir nicht viel zu bieten. Wir pflegen das gesunde Kneippen und Wandern und treffen uns 14-tägig zum gemütlichen Zusammensein und Austausch im Kaffeehaus. Der Verein zählt aktuell 202 Mitglieder plus sieben Kinder.“

Wie nachhaltig und prominent der Pfarrer und Wasserdoktor aus Bad Wörishofen ist und war, zeigt ein Blick auf seine Geschichte. Grundsätzlich sprach sich der Geistliche und Naturheilkundler gegen „die moderne Lebensweise“ aus. Er beharrte sein Leben lang auf eine kostenlose Behandlung von mittellosen Kranken und Waisenkindern. Ende 1893 wurde Kneipp von dem römisch-katholischen Papst Leo XIII. zum Päpstlichen Geheimkämmerer ernannt und vom Lateinischen Patriarchen von Jerusalem zum Komtur des Ritterordens vom Heiligen Grab zu Jerusalem. Er behandelte den Papst ebenso wie Erzherzog Joseph von Österreich. 2015 nahm die deutsche UNESCO-Kommission das Kneippen als „traditionelles Wissen und Praxis nach der Lehre Sebastian Kneipps“ in das bundesweite Verzeichnis des Immateriellen Kulturerbes auf.

Gerd Spranger

Kontakt:  
Kneipp-Verein Berchtesgadener Land e.V.  
Kurfürstenstr. 1a  
83435 Bad Reichenhall  
[www.kneipp-verein-berchtesgadenerland.de](http://www.kneipp-verein-berchtesgadenerland.de)