WELLNESS – GESUNDHEIT – PRÄVENTION

AUSGABE 01.2010

KUR

BAD WÖRISHOFEN

Die Natur heilt mit!

Reiseziel Gesundheit

Auf den Spuren Sebastian

Der Kurort Bad Wörishofen ist Garant für Nachhaltigkeit

Könnten die alten Bäume im Bad Wörishofener Kurpark sprechen, würde sicherlich Erstaunliches zutage kommen. Denn zu Lebzeiten Pfarrer Sebastian Kneipps kamen nicht tausende, sondern zehntausende Heilung suchende Menschen in den Ort, darunter zahlreiche gekrönte Häupter. Was früher Kneipp-Kur hieß, ist heute Anti-Aging, wie es nicht besser sein könnte. So kommt es nicht von ungefähr, dass Kneipps ganzheitliches Heilverfahren nach mehr als 100 Jahren wieder „in“ ist. Es fußt auf den fünf Säulen Wasser, Bewegung, Ernährung, Heilpflanzen und innere Balance – und ist weltweit hochaktuell. In Bad Wörishofen werden Kneipps Traditionen ganz besonders gepflegt und permanent zeitgemäß weiterentwickelt. K.U.R. begab sich auf eine Entdeckungsreise durch den Ort im Unterallgäu, der neben Kneipp noch vieles mehr zu bieten hat.

So ein Glück: Im Kneippianum werde ich nicht etwa mit einem kalten Schlauchguss begrüßt, weil ich erst um 22 Uhr anreise, sondern mit einem köstlichen Brokkoli-Grünkernbratling an würziger Zwiebelsauce, der extra für mich schnell zubereitet wurde. „Ernährung“ ist

also die erste Kneippsche Säule, die ich in dem Kneipp- und Naturheilzentrum kennenlerne, in dem sich die Gäste zum Abendessen normalerweise um 18 Uhr im getäfelten Speisesaal einfinden.

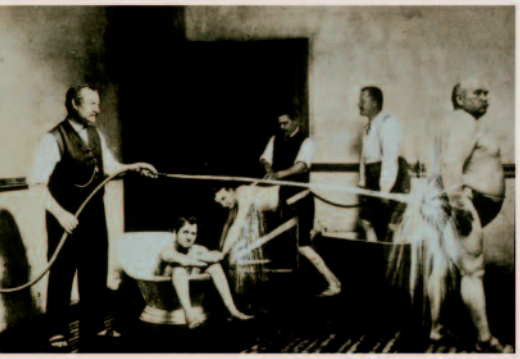
Noch bevor ich die Kneippsche Küche kennenlernte, traf ich Sebastian Kneipp: Im Empfangsbereich dominiert ein fast lebensgroßes

>

Kneipps

Fotos: S. 10-15 (sofern nicht anders vermerkt): Kurdirektion Bad Wörishofen

Pfarrer Sebastian Kneipp bei einem Vortrag in Bad Wörishofen (oben). Historischer Guss, körperliche Ertüchtigung und Wassertreten Ende des 19. Jahrhunderts



Gemälde, auf dem der Pfarrer abgebildet ist – nicht etwa mit erhobenem Zeigefinger, sondern mit einer Zigarre in der Hand und wohlbeleibt. Kneipp war alles andere als genussfeindlich, nur soll nach der Kneippschen Lehre alles in vernünftigem Maße konsumiert werden. Während ich so zu ihm hochschaue und das Gefühl habe, er zwinkert mir zu und heißt mich willkommen, fallen mir alle meine kleinen Sünden ein, die der Gesundheit wenig zuträglich waren. „Fressen und saufen wollen sie alle, aber sterben will keiner", höre ich Sebastian Kneipp schmunzelnd sagen.

Essen ist Lust

Kneipp riet grundsätzlich ab von „zu viel, zu fett, zu süß und zu salzig". Er propagierte natürliche, vollwertige Ernährung mit reichlich pflanzlicher Frischkost möglichst aus der Region. „Essen ist Lust", betont Christiane-Maria Rapp, Leiterin der Kneippschen Stiftungen in Bad Wörishofen. „Wir wollen gesunde Ernährung lustvoll propagieren." Ein Kursus „Kochen gegen Diabetes" locke niemanden. Stattdessen entscheide sich die Mehrheit der Gäste ohnehin für die Kneippsche Küche, was denselben Effekt habe. Statt Kaffee empfiehlt Frau Rapp den Kneippschen Malzkaffee. „Wenn die Gäste irgendwann einmal Magenprobleme haben, erinnern sie sich vielleicht daran."

„Das Beste, das man gegen Krankheit tun kann, ist, etwas für die Gesundheit zu tun

Der Malzkaffee schmeckt wirklich gut, aber als mir im Kurhaus ein „Kneippscher Espresso" angeboten wird, sage ich ebenfalls nicht nein – und bin völlig überrascht, dass dieser mit Kaffee schier gar nichts zu tun hat. In Bad Wörishofen versteht man darunter ein kaltes Armbad, das wahre Wunder wirkt gegen Ermüdung, Abgeschlagenheit und Erschöpfung – kein Espresso vermag eine solche Wirkung zu erzielen. So mache ich meine erste Erfahrung mit der bekanntesten Kneippschen Säule. „Das Wasser ist mein bester Freund und wird es bleiben, bis ich sterbe", flüstert Pfarrer Kneipp mir ins Ohr, als ich beide Arme für 30 Sekunden bis Mitte Oberarm in das zwölf Grad kalte Wasser eintauche. Es folgen ein intensives Kältegefühl und der Rat von Kurdirektor Alexander von Hohenegg, das Wasser nur abzustreifen, aber nicht abzutrocknen. Schon nach kurzer Zeit stellt sich ein überaus angenehmes Wärmegefühl ein – erstaunlich!

Natur genießen im Kurpark

Sebastian Kneipp ist in Bad Wörishofen überall präsent – nicht nur in den Kneippschen Stiftungen, sondern zum Beispiel auch im Kurpark. Die Parkanlage, durch die man vom Kneippianum aus den Ortskern erreicht, ist einmalig schön: Über ein Fläche von 162.600 Quadratmetern erstreckt sich diese Oase der Erholung und Entspannung. Hier finde ich den Kneipp-Brunnen, er ist der älteste Brunnen der Stadt. Wenige Meter weiter betören Lavendelhügel und Wildrosengebüsch meine Nase.

Seit Sommer 2008 hat der Kurpark nicht nur eine neue Gradieranlage, sondern auch ein Trainingsgerät zur Erhaltung der körperlichen Fitness in der zweiten Lebensphase bekommen: eine OsteoWalk-Station. Damit wurde ein gesunder Dreiklang – bestehend aus Kneippanlage, Gradieranlage und OsteoWalk – geschaffen, der allen Gästen kostenlos zur Verfügung steht. Beim OsteoWalk probiere ich alle fünf Fitnesskomponenten aus: Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Schnelligkeit und Balance.

An der Gradieranlage atme ich tief ein. Hier läuft 27prozentige Natursole über Reisigbündel aus Schlehdorn. Dabei wird die Luft mit Salztröpfchen und den ätherischen Ölen aus dem Schlehdornholz angereichert – eine Wohltat für meine Lungen! Auch eine gewisse Vitalisierung bei Ermüdungserscheinungen oder Erleichterungen bei Herz-, Kreislauf- und Gefäßerkrankungen werden diesem medizinischen „Wunderwerk" zugeschrieben.

Entspannen in der Therme

Im Ort angekommen, schaue ich mir die alten Badehäuser an und stelle mir vor, wie die Menschen dort mit Gießkannen begossen wurden. Ich muss schmunzeln, als ich die kleinen Badehäuser mit der 5.000 Quadratmeter großen Therme Bad Wörishofen vergleiche – architektonisches Wahrzeichen sind die riesigen, komplett zu öffnenden Glaskuppeln, welche die Sonne in jeden Winkel des Thermen- und Saunaparadieses mit echten Palmen scheinen lassen. Das Heilwasser ist für die Gesundheit ausgesprochen wertvoll. Mit seinem hohen Gehalt an wertvollen Mineralien wie

Die Gradieranlage im Bad Wörishofener Kurpark (Bild oben). Kneippscher Rückenguss (großes Foto rechts). Armbad im Kurpark, Kneipp-Experte Werner Weikmann, Blick ins Kneipp-Museum (kleine Fotos unten, von links)

Sole, Fluorid und Jodid ist es staatlich anerkannt und sucht mit einer Gesamtmineralisation von über 2.200 mg/l seinesgleichen. Natürlich gibt es auch ein Kneippbecken. Ein Highlight im Saunabereich ist die im japanischen Stil gestaltete Meditations-Sauna. Dort faszinierte mich die Farbenpracht echter Kois im Aquarium, während ich mich auf Zedernholz entspannte. Was würde Kneipp wohl zu Wellness sagen?

Diese Frage beantwortet mir ein Wörishofener Urgestein: Werner Weikmann ist in dem Ort geboren und hat an der Sebastian-Kneipp-Schule – Berufsfachschule für Physiotherapie und Massage – seine Ausbildung gemacht. Später lehrte er dort selbst. Weikmann ist Masseur, medizinischer Bademeister und Kneippscher Bademeister. Seit Anfang des Jahres ist der erfahrene Kneippianer im Ruhestand.

„Kneipp würde zu Wellness ‚ja' sagen", befindet der 65-Jährige und zitiert den Pfarrer: „Das Beste, das man gegen Krankheit tun kann, ist, etwas für die Gesundheit zu tun." Der Experte weiter: „Wenn Menschen über Wellness auf Kneipp stoßen, würde dieser das gutheißen. Es gibt so viele Anwendungen, die der Gesundheit zuträglich sind. Wir behaupten seit Jahrzehnten: Hätte Kneipp die Sauna gekannt, hätte er sie empfohlen, weil sie etwas bringt."

Spaziergang durch den Ort

Ja, davon bin auch ich überzeugt, sinniere ich, als ich am Denkmalplatz die lebensgroße Statue von Sebastian Kneipp betrachte. Dabei fällt auch mir ein Kneipp-Zitat ein: „Je gesunder und kräftiger aber der menschliche Leib ist, umso frischer und leistungsfähiger wird auch sein Geist sein." Apropos Zitate: Im Kurhaus der Kneippstadt, das zum wiederholten Male vom Tourismusverband Allgäu/Bayerisch-Schwaben für „optimalen Service" ausgezeichnet wurde, finde ich einen Veranstaltungshinweis. Am 16. Juni gibt es im Haus „Zum Gugger" an der Bachstraße eine literarische Runde mit Inge Beitlich. Titel: „Anekdoten und Zitate von und über Sebastian Kneipp" – das klingt spannend und macht neugierig, sofort notiere ich den Termin. Wie gern hätte ich diesen charismatischen Mann kennengelernt!

Aber es gibt ja noch das Kneipp-Museum. Hier entdecke ich einen witzigen und für seine Zeit in vielem revolutionären Sebastian Kneipp. Die wenigsten wissen, was der Pfarrer mit dem Beinamen „Wasserdoktor" noch so alles war. Er trat als Theologe, Philosoph, eine Art Robin Hood für die Gesundheit der Armen und auch als Erfinder auf. Eine betagte Dominikaner-Ordensschwester, der ich vom neuen Magazin K.U.R. erzähle, kommentiert: „Das wird auch Zeit, dass es wieder eine Zeitschrift gibt." Ich muss schmunzeln und beginne meinen Rundgang.

Gesund durch kaltes Wasser

Kneipp heilte sich selbst durch eiskalte Bäder in der Donau, als er zu Studienzeiten an TBC erkrankt war. In der Münchner Hofbibliothek hatte er das Büchlein über „Krafft und Würckung des frischen Wassers" des schlesischen Arztes Johann Siegmund Hahn aus dem Jahr 1749 entdeckt. Kneipp, der in der dritten Gymnasialklasse die Hälfte der Zeit im Bett zubringen musste, wurde wieder gesund. Aus dieser Erfahrung entwickelte er später sein

>

ganzheitliches Gesundheitskonzept, mit dem er viele Kranke heilte. Gleichzeitig wies er immer wieder auf die vorbeugende Wirkung einer gesunden Lebensweise hin. Der „medizinische Quereinsteiger" verstand sich als Pfarrer und heilte nicht aus medizinischem oder gesellschaftlichem Ehrgeiz. Er richtete drei Stiftungen ein – das Kneippianum, das Sebastianeum und die Kneippsche Kinderheilstätte. Ob reich oder arm, er machte bei seinen Patienten keinen Unterschied. Außer, dass die Armen nichts bezahlen mussten.

„Die beste Abhärtung ist der beste Schutz, wie sie auch das erste Heilmittel ist, und die Abhärtung kann nur durch das Wasser erreicht werden ...

Der Sohn eines Landwebers hatte nach eigener Aussage „den Bettelstab nie getragen", ist aber „hart daran geboren". Als ich später im Kneippianum Gemüse-Graupeneintopf esse, kommt es mir vor, als sitze Kneipp mit am Tisch und sagt: „Wer nicht arm geboren und nicht arm erzogen ist, wird nie recht erfassen das Schicksal, das den Armen trifft. Wer nicht mit den ganz Armen gegessen hat, kennt die Kost der Armen nicht. Geradeso ist es auch mit der Kleidung."

Eine scharfe Beobachtungsgabe und die große Zahl der Patienten verhalfen Kneipp zu einem immensen Wissen über Diagnostik und Naturheilkunde. So sehr, dass die Ärztezeitung ihm nach seinem Tod einen wohlwollenden Nachruf widmete – erstaunlich, denn die studierten Mediziner hatten jahrelang versucht, den erfolgreichen Rivalen wegen Kurpfuscherei ins Gefängnis zu bringen. Heute gibt es etliche Kneipp-Kurorte in Deutschland, aber untrennbar mit dem Namen verbunden ist speziell Bad Wörishofen, wo Kneipp seit 1855 wirkte.

Gussrohr statt teure Kosmetik

Sein Geld hat Kneipp in seine Stiftungen gesteckt, die er schon vor seinem Tod an den Orden der Barmherzigen Brüder übergab – „eine Truppe gut aussehender Männer mittleren Alters mit Kutten und Laptops", wie Kurdirektor Alexander von Hohenegg bei meinem späteren Besuch in der Kurverwaltung aus dem Nähkästchen plaudert. Ob die Geistlichen wohl täglich einen als „Schönheitsguss" bezeichneten Gesichtsguss machen wie die attraktive Christiane-Maria Rapp? „Als Schwäbin bin ich sparsam, also spare ich auch bei Kosmetik", verrät sie mir am Abend im gemütlichen Bistro des Kneippianums bei einem Kneippschen Johanniskrauttee. Stattdessen hat sie in ein preiswertes Gussrohr für die Badewanne investiert.

„Hier und da ist die Kneipp-Kur noch als ‚Rosskur' verschrien", erzählt mir am nächsten Morgen Jochen Reisberger, Leiter des Kneipp-SPAs, der mir einen Kneippschen Guss verabreicht. „Aber das ist schon lange nicht mehr berechtigt, unsere Medical-Wellness-Ärzte passen die Behandlungen mit warmem und kaltem Wasser individuell an. Allerdings kann man eine nachhaltige Reizantwort vom Körper nur erwarten, wenn man auch einen Reiz setzt." – Da ist es wieder, dieses Gefühl, Sebastian Kneipp stünde neben mir: „Die beste Abhärtung ist der beste Schutz, wie sie auch das erste Heilmittel ist, und die Abhärtung kann nur durch das kalte Wasser erreicht werden." Müssen Sie denn immer recht haben, Herr Kneipp?

In der Meditationssauna der Therme Bad Wörishofen lässt es sich wunderbar entspannen! Es ist faszinierend, dabei das Koi-Aquarium zu beobachten

Foto: Therme Bad Wörishofen

„ … Kneipp hatte immer den Einzelnen und seine Individualität im Blick.“

Nordic Walking und innere Balance

„Sie sollten sich viel bewegen“, rät mir Reisberger, „das stärkt Muskulatur und Kreislauf und erhöht den Stoffwechsel. Wer zehn Stunden täglich am Schreibtisch sitzt, leidet fast immer unter Darmträgheit.“ Jetzt sind wir bei der dritten Säule, der Bewegung. Da nach Kneipp niemals kaltes Wasser an einem kalten Körper angewendet werden darf, ließ er seine Patienten zum warmwerden vor den Güssen Holz hacken. Der Hackklotz samt Beil steht schon lange im Kneipp-Museum, denn die Zeiten haben sich geändert: Bad Wörishofen bietet heute insgesamt 250 Kilometer Rad- und Wanderwege sowie den Kneipp-Waldweg mit 10,4 km Länge und 60 Stationen. Landschaftlich ebenso reizvoll sind der Kneipp-Parcours sowie der Jakobus- und Crescentia-Weg. Die Anregungen samt Kartenmaterial fand ich nicht nur im Kurhaus, sondern auch in meinem Hotel – wie praktisch. Aber auch Aerobic, Golf, Nordic Walking und Reiten bis hin zu Skilanglauf, Taekwondo und Tennis können Sportbegeisterte in Bad Wörishofen genießen. Dazu Reisberger: „Sporttreiben ist eine perfekte Ergänzung zu den Anwendungen.“ Gut koordinierte Bewegungsabläufe setzten aber häufig eine Einführung voraus, und er rät zu einem Coach. „Besonders Nordic Walking wird nicht selten unterschätzt.“

Gegen verspannte Muskeln nach dem Sport werden in Bad Wörishofen heiße Heublumensäcke aufgelegt. Diese gelten als „Schmerzmittel der Naturheilkunde“. Heilpflanzen sind die vierte Kneippsche Säule. In seinem 1886 erschienenen Bestseller „Meine Wasserkur“ beschrieb Kneipp im Kapitel „Apotheke“ über 60 Kräuter und Mineralien zur Bereitung von Tees, Tinkturen, Pulvern und Ölen. Die meisten dieser Heilkräuter sind von der modernen Wissenschaft in ihrer Wirkung bestätigt worden. In den drei verschiedenen Heilkräutergärten im Kurpark kann man die Kneippsche Pflanzenheilkunde bis zu ihren Wurzeln verfolgen: von Arnika bis Wermuth, von Augentrost bis Zinnkraut, von Alaun bis Spieköl fand ich alles, was in der Hausapotheke des Wasserdoktors zum Einsatz kam.

Auch im Kräutergarten ist Kneipp präsent: „Vergesst mir die Seele nicht“, höre ich ihn sagen. „Ich konnte den Menschen erst helfen, als ich Ordnung in ihre Seele gebracht hatte.“ Die fünfte Kneippsche Säule – die innere Balance – ist aktueller denn je, man denke beispielsweise an den sprunghaften Anstieg der Burnout-Erkrankungen. Zu einer Kneippkur gehört daher unter anderem ein gesunder Lebensrhythmus mit festen Essens- und Schlafenszeiten sowie Entspannung. Im Kneippianum wie auch in anderen Kurhotels ist das Angebot an Entspannungskursen sehr groß, auch werden Sinnenwanderungen, Verwöhnstündchen oder Reisen zum ICH angeboten. Zur inneren Balance tragen auch die Kurkonzerte mit der Quintett-Besetzung des Kurorchesters „Musica Hungarica“ bei, das auch neuere Musik, zum Beispiel in Richtung Jazz, präsentiert.

Kneipp hatte immer den Einzelnen und seine Individualität im Blick. Er hat in die Entwicklung seiner Ideen miteinbezogen, wie unterschiedlich die Menschen sind – und dass jede Therapie auf diesen Einzelnen abgestimmt sein muss. „Es ist eine große Herausforderung, die fünf Elemente sichtbar und erlebbar zu machen“, betont Frau Rapp. „Gleichzeitig gestalten wir die Kneippkur zeitgemäß. Wir zeigen, dass Sport, Bewegung, Ernährung und auch die Balance einfach Spaß machen!“

Und auch wenn ein kalter Guss eher etwas für harte Kneippianer ist und nichts für Weicheier oder Warmduscher: Die Kneippsche Philosophie ist hochaktuell. Und nachhaltig, denn der Gast nimmt sie mit nach Hause. Das stelle ich nach meiner Rückkehr fest, als ich mich am Schreibtisch plötzlich beobachtet fühle. Nanu, Herr Kneipp – was machen Sie denn hier? „Du solltest Dich mehr bewegen. Zehn Stunden sitzen am Tag ist zu lange.“ Erschrocken fahre ich den PC herunter, ziehe mich um und verlasse das Haus – mit Nordic-Walking-Stöcken. *Ulla Robbe*

Informationen: www.bad-woerishofen.de, Tipps zum Thema „Bewilligung von Kuren“: www.bad-woerishofen.de/gesundheit_kneipp/kneipp-kur

Empfehlenswert: „Mein Kneipp-Buch“ von Michaela Merten, Südwest Verlag, 176 Seiten, 14,95 Euro

Einer der drei verschiedenen Heilkräutergärten im Bad Wörishofener Kurpark (großes Bild oben); Sebastian Kneipp schwor auf heimische Kräuter (Bild unten)