



TRADITIONELL  
ANDERS

Pressemitteilung

## Warum Kneipps Lehre aktueller denn je ist

**Kaltes Wasser, Kräuter, Zeit und Ruhe - nur wenige Therapien sind transparenter als die, die Sebastian Kneipp vor mehr als 150 Jahren erforschte. Doch wie funktioniert das ganzheitliche Konzept des Pfarrers, der vor 200 Jahren geboren wurde und das bis heute als vorbildlich gilt? An seiner Wirkungsstätte in Bad Wörishofen und im gesamten Freistaat gibt es Fachleute mit großer Expertise in Sachen Kneipp-Kur.**

München (BayTM, 3. Februar 2021). Ein Hydrotherapeut war er. Einer, der ganz genau über den Körper Bescheid wusste. Ein Universalgenie in Sachen Naturheilverfahren. Sebastian Kneipp kannte sich aus, denn er gab Acht. Auf sich selbst und auf die Menschen um sich herum. Und dabei war er doch eigentlich nur ein Pfarrer bei den Dominikanerinnen in Bad Wörishofen, der sich den Weg in die Theologie schwer erarbeitet hatte. Er musste gegen Gerichte kämpfen und gegen Ärzte, die seine Naturheilverfahren in Zweifel zogen. Doch schließlich konnte er immer mehr Menschen davon überzeugen, dass oft mit sanften, natürlichen Mitteln mehr Erfolg erzielt werden kann.

Auf fünf Elementen basiert das Kneippsche Gesundheitskonzept: Wasser, Kräuter, Ernährung, Bewegung und innere Ordnung. Seine Forschung hat der Geistliche zwar schon vor rund 150 Jahren betrieben, doch sie ist heute nicht minder aktuell - zumal in stressigen Zeiten, in denen es mehr denn je darauf ankommt, Achtsamkeit walten zu lassen. Ein gut funktionierendes Immunsystem, körperliche Fitness und Stressresistenz sind nicht nur wichtig für die Aktivierung der Selbstheilungskräfte, fand Kneipp heraus - sondern auch für die Widerstandsfähigkeit. Und so sind die Lehren des Pfarrers nicht nur eine Überlieferung aus der Geschichte, die als Gesundheitsprävention dient - sondern ein überaus moderner Weg, gesundheitliche Beschwerden oder Schmerzen zu lindern.

### **Kneippen mit der Kräuter-Äbtissin in Waldsassen**

Äbtissin Laetitia Fech im Kloster Waldsassen kennt die Vorteile des Kneippens fast schon ihr Leben lang. Denn sie hatte eine Tante, die jedes Jahr in den Urlaub nach Bad Wörishofen fuhr, ausführlich kneippte und gestärkt für den Rest des Jahres

zurückkehrte. Der Pfarrer Kneipp und seine Lehre ist auch im Kloster allgegenwärtig, dem die Äbtissin seit mehr als einem Vierteljahrhundert vorsteht. Die Gesundheit und der Geist stehen hier im Mittelpunkt - und zwar so, dass es Spaß macht. „Die Abtei hat neben einem Kulturzentrum auch eine mehrfach ausgezeichnete Umweltstation mit Kloster- und Naturerlebnispark“, sagt sie. Dort gibt es etwa eine liebevoll gepflegte Kräuterspirale, an der die Besucher einen Überblick über die Vielfalt und Wirkung der heimischen Kräuter bekommen.

Die Oberin ist natürlich auch gern in der Natur unterwegs, die es in ihrem Fleckchen Bayern zuhauf gibt. „Ein Ort, den ich sehr liebe, ist die Kapplkirche auf dem Glasberg in der Nähe von Waldsassen.“ Das ist eine Dreifaltigkeitskirche, „mit ihren drei Kuppeln ein ganz besonders schöner Bau“. Die Kapplkirche liegt in 628 Metern Höhe, wandern kann man vom Kloster Waldsassen über den Rosenkranzstationsweg, der gesäumt ist von 15 barocken Gebetssäulen. „Oben angekommen hat man eine Traumaussicht bis hinüber nach Tschechien“.

### **Barfuss über Stock und Stein**

Ebenfalls in Wald und Flur, aber am liebsten ohne Schuhe, ist Martl Jung unterwegs. Dabei, meint der Autor, Fotograf und Wanderführer, entdecke man den Kontakt zur Natur, einen natürlichen Gang und den Blick für die kleinen Dinge wieder. Jung allerdings hatte den nie aus den Augen verloren, denn er ist sogar als Jugendlicher schon barfuß in die Disco gegangen. Doch das Barfußlaufen hat noch mehr Vorteile: keine Blasen durch reibende Schuhe, keine Schweißfüße, ein automatisch gelenkschonender Gang. Und natürlich ist ohne jeglichen Aufwand das Kneippen möglich – sobald das Wasser in der Nähe ist. Jung selbst hat sogar barfuß die Alpen überquert. 30.000 Höhenmeter auf 500 Kilometern hat er dabei ganz ohne Schuhe bewältigt. Die hatte er nämlich gleich daheim gelassen. Dass das nicht für jedermann geeignet ist, ist ihm völlig klar: „Barfußlaufen soll Spaß machen“, sagt er. Wenn es steil bergab geht oder der Untergrund scharfkantig wird, dann zieht man die Schuhe wieder an.

Sein Wandertipp, barfuß oder beschuht: der Hohe Peißenberg, der ist vor den Alpen der höchste Punkt weit und breit. „Oben am Gipfel stehen unterhalb des Sendeturms zwei fest installierte Liegestühle, da kann man sehr gut die Füße hochlegen und die Aussicht genießen.“ Von dort aus ist die Aussicht einmalig, von der Benediktenwand über die Zugspitze bis ins Allgäu zum Grünsten gibt es einen tollen Rundumblick.

## **Kräutersammeln entlang des Weges**

Dagmar von Grün beschäftigt sich mit einem anderem Element der Kneippschen Gesundheitslehre: den Kräutern. Der Pfarrer hat im vorvergangenen Jahrhundert nicht nur die Heilkraft von mehr als 40 Kräutern erforscht, sondern erkannte auch, dass es dem Menschen guttut, wenn er „mehr von der Pflanze und weniger vom Tier“ isst. Schätze der Natur nennt von Grün das, was sie auf Wiesen und in den Wäldern im Altmühltal findet. „Da draußen wächst eine unglaubliche Vielfalt an Wildpflanzen und Kräutern, die in der Küche auf verschiedenste Weise verwendet werden können.“ Doch die Heilpraktikerin und Kräuterpädagogin behält ihr Wissen nicht für sich, sondern bietet regelmäßig Kräuterwanderungen an. Dabei erklärt sie ihren Gästen den besonderen Nutzen von Unkraut, die Zubereitung einer Kräutersuppe und kann ausführlich über die Brennnessel referieren – eine ihrer Lieblingspflanzen und lange nicht so schmerzhaft, wie viele denken.

Ihr Reisetipp: die Fränkische Schweiz. „Dort ist die Landschaft teilweise noch richtig wild, es gibt tolle Kletterfelsen und wunderschöne Wanderwege.“ Besonders gern geht sie ins Hirschbachtal östlich von Nürnberg, vor allem zum Klettern. Und ein Ausflug, der ganz auf ihrer Wellenlänge liegt, ist der ins EWILPA. „Das ist ein Park für essbare Wildpflanzen bei Kemnath in der Oberpfalz.“ Dort kann man in unterschiedlichen Lebensräumen der Pflanzen wandern und entdecken, welche essbaren Pflanzen hier gedeihen.

## **Zum Kneippen nach Bad Wörishofen**

Natürlich ist auch in Bad Wörishofen die Lehre des katholischen Priesters an vielen Stellen zu finden – nirgendwo wirkte und forschte Sebastian Kneipp länger als dort. Ines Wurm-Fenkl lehrt an der dortigen Sebastian-Kneipp-Akademie, ist GESUNDES BAYERN-Expertin – und hat einige Ratschläge, wie man mit kaltem Wasser auch daheim Krankheitserreger erfolgreich abwehren kann. „Auf Kaltwasserreize reagiert der Körper mit der Produktion von Wärme und mehr Abwehrstoffen, die durch eine verbesserte Durchblutung gleich dorthin gelangen, wo sie gebraucht werden“, erläutert sie. Einen guten Tipp für müde Homeoffice-Augen hat sie auch. „Die geöffneten Augen 10 bis 20 Sekunden lang in eine Schüssel mit kaltem Wasser halten, dabei hin und her rollen und mit den Lidern klappern.“ Praktischer Nebeneffekt: Diese kurze Aktion hilft auch den Abwehrkräften der oberen Atemwege.

Kneipps Lehre ist indes allgegenwärtig in Bad Wörishofen, und sie ist an vielen Stellen umsetzbar. Angela Hofer ist die Kneipp-Bademeisterin im Hotel „KurOase im Kloster“ – sie kennt sich aus mit der Naturapotheke und den Wirkungsstätten des Pfarrers. Und sie kennt sie schönsten Wege zu den 22 Wassertret- und Armbadebecken, die es im

gesamten Stadtgebiet gibt. Ihre Lieblingsstellen? Die „Kalte Quelle“ in Dorschhausen, in der Besucher wirklich nur eine Runde im Wasser drehen können. Und die Naturtrotstelle an Wörthbach bei der Erlöserkirche. Etwas wärmer, aber nicht minder effektiv.

Was der Priester einst entdeckte, hat längst einen modernen Namen und wird nun als Hydrotherapie bezeichnet – doch dafür braucht es nach wie vor nur einfache Mittel – eine Wiese, bedeckt von kühlem Morgentau etwa. Die gibt es bei Christine Waibel-Beer rund um den Waibelhof zur Genüge, denn das Gesundheitshotel ist in einem 300 Jahre alten Bergbauernhof untergebracht und liegt auf rund 1.000 Metern Höhe. Die Chefin ist auch Gesundheitstrainerin und führt die Gäste langsam an das Thema Kneipp heran. Mit Tautreten und Kniegüssen, denn die Ganzkörpergüsse erfordern etwas mehr Überwindung. Natürlich gehört auch das Wandern, der Einklang mit der Natur zum Programm im Waibelhof. Ihr Tourentipp: Der Steineberg, der zum Naturpark Nagelfluhkette gehört. „Mit jedem Meter Höhe, den ich zurücklege, gewinne ich an Aussicht und erblicke immer mehr von der Welt um mich.“ Und die kann bei klarem Wetter sehr weit reichen – bis zur Zugspitze nämlich und bis in die Schweizer Berge.

#### **Über die BAYERN TOURISMUS Marketing GmbH**

Die BAYERN TOURISMUS Marketing GmbH (BayTM) ist die offizielle Marketinggesellschaft der bayerischen Tourismus- und Freizeitwirtschaft. Unter der Dachmarke Bayern® präsentiert das Unternehmen die gesamte Vielfalt des touristischen Angebots im Freistaat. Alle Marketingaktivitäten laufen unter dem Dachmarken-Claim „Bayern - traditionell anders“. Im Mittelpunkt steht dabei die Kommunikation von authentischen Geschichten über bayerische Persönlichkeiten und ihre Lebensweisen. Sie zeigen Bayern in einem traditionellen aber doch modernen Licht und verkörpern die Einzigartigkeit des Reiselands Bayern. Alle Geschichten sind auf der zentralen Webseite [www.bayern.by/traditionell-anders](http://www.bayern.by/traditionell-anders) im Stil eines Reisemagazins zu finden und werden über alle weiteren Kanäle der BayTM kommuniziert.

Zusätzlich garantieren die qualifizierten Marken Kinderland® Bayern und die Hotelmarke Sightsleeping® zielgruppenspezifische Angebote für Genießer, Familien und Kulturliebhaber. Eigens initiierte Projekte wie beispielsweise „Filmkulisse Bayern“ verbinden den Tourismus mit anderen Branchen und bilden wertvolle Synergien. So bietet die Marketinggesellschaft, gemeinsam mit allen bayerischen Tourismuspartnern, Gästen aus aller Welt attraktive und abwechslungsreiche Reiseideen.

Mit über 40 Millionen Gästeankünften und 100,9 Millionen Übernachtungen im Jahr 2019 konnte das Urlaubsland Bayern seine Spitzenposition als Reisedestination Nummer eins in Deutschland weiter festigen. Informationen zur Reisevielfalt Bayerns und zur BAYERN TOURISMUS Marketing GmbH finden Sie unter [www.bayern.by](http://www.bayern.by).

#### **Über GESUNDES BAYERN**

Unter der Marke GESUNDES BAYERN präsentieren sich die bayerischen Heilbäder und Kurorte mit modernen, qualitativ hochwertigen und ganzheitlichen Gesundheitsprogrammen. Verschiedene Prädikate und Siegel sichern das hohe Niveau der Partner, die ihren Gästen „höchste Gesundheitskompetenz in bayerischer Urlaubsqualität“ bieten. Ein Leistungsversprechen, das Gäste mit GESUNDES BAYERN von der Unterkunft über die Gastronomie bis hin zur medizinischen Ausstattung konsequent erleben – egal, ob im Urlaub oder bei einem verordneten Therapieaufenthalt. Die Besonderheit: Die Anwendungen basieren auf natürlichen Heilmitteln wie Moor, Sole, Heilwasser oder Heilklima sowie auf natürlichen Heilverfahren wie Kneipp oder Schroth und sind in ihrer Wirksamkeit seit Jahrhunderten bewährt und schulmedizinisch anerkannt.

Natürlich auftanken mit medizinisch fundierter Tiefenwirkung - das ist der Anspruch hinter dem Qualitätssiegel GESUNDES BAYERN, das im Jahr 2012 vom Bayerischen Heilbäder-Verband e. V. (BHV) und der BAYERN TOURISMUS Marketing GmbH entwickelt wurde und das heute aktueller denn je die Bedürfnisse des gesundheitsorientierten Reisenden stillt. Weitere Informationen unter [www.gesundes-bayern.de](http://www.gesundes-bayern.de).

**Für weitere Presseinformationen:**

Silvia Unger  
Leitung Public Relations  
BAYERN TOURISMUS Marketing GmbH  
Tel.: +49 (0)89/21 23 97 50  
Fax: +49 (0)89/21 23 97 99  
E-Mail: [unger@bayern.info](mailto:unger@bayern.info)

Sabrina Kühn  
Manager Public Relations  
BAYERN TOURISMUS Marketing GmbH  
Tel.: +49 (0)89/21 23 97 23  
Fax: +49 (0)89/21 23 97 99  
E-Mail: [kuehr@bayern.info](mailto:kuehr@bayern.info)

Kristina Kühn  
Gesundheitstourismus  
**BAYERN TOURISMUS Marketing GmbH**  
Tel.: +49 (0)89/21 23 97 68  
Fax: +49 (0)89/21 23 97 99  
E-Mail: [kuehnl@bayern.info](mailto:kuehnl@bayern.info)