

# Zehnjähriges Bestehen des italienischen Kneippbundes

**Eine engagierte, persönliche Darstellung des Gründungsmitgliedes Dr. Josef Graber**

**V**or zehn Jahren haben wir den Südtiroler Kneippbund gegründet. Dr. Kramer, der spätere Ehrenpräsident der Internationalen Konföderation der Kneippbewegung, gab dazu die Initialzündung. Eines schönen Tages haben wir uns bei einem Glas Wein getroffen und dabei ist es ihm offensichtlich gelungen mir jenen Stimulus zu injizieren, der mich fortan über dieses Thema nachdenken ließ. 1995 zu Ostern hielt er uns in Bozen einen Vortrag, der sehr gut besucht war und mit dem er die letzten Vorbehalte, die hauptsächlich mit einer gewissen Bequemlichkeit zusammenhingen, ausräumte. Bereits im Januar 1996 konnte ich zusammen mit

ein paar Gleichgesinnten die Gründungsurkunde unterschreiben und am 6. Juni 1996 gab es die Gründungsversammlung, bei der uns Freunde aus Bad Wörishofen den Festvortrag hielten und uns ihre Hilfe zusicherten. Auch der Österreichische Kneippbund, von dem der Gedanke der Vereinsgründung ausging, sowie der Schweizerische Kneippbund sagten uns ihre Unterstützung zu. Das Gefühl nicht alleine gelassen zu werden, sondern mit großen Kneipporganisationen zusammenarbeiten zu können, beflügelte unsere Arbeit, die am Anfang mühsam genug war.

Plötzlich gab es da eine „neue“ Gesundheitsorganisation, die die Wichtigkeit der

ganzheitlichen Gesundheitsvorsorge an ihre Fahnen heftete. Natürlich gab es die Prävention als Teil der traditionellen Medizin in unserem Land. Sie spielte sich über die Hygiene, über die Ernährung, über Vorsorgeuntersuchungen und über die Impfung ab. Auch die Gesundheitserziehung und der Schulsport hatten einen hohen Stellenwert. Schwimmbäder, Vitaparcours, Sportanlagen wurden gebaut und die verschiedenen Vereine wetteiferten im Anbieten von Gesundheitsvorträgen. In diesen „Fleckerlteppich“ tauchte der Kneippbund mit seinem ganzheitlichen Konzept ein und steuerte ohne Wenn und Aber auf des „Pudels Kern“ los.

Will man in der heutigen Welt gesund bleiben, braucht man schon ein starkes Gesundheitsbewusstsein sowie gute Sachkenntnisse auf dem Gebiet der Gesundheitsvorsorge. Die Biografie von Sebastian Kneipp war für uns die Basis, wenn es darum ging auf die Willenskraft hinzuweisen, zu der der Mensch fähig ist, wenn er in gesundheitliche Not gerät, während der wissenschaftliche Nachweis einer zunächst intuitiv durchgeführten Therapie, so wie die damit gemachten medizinischen Erfahrungen, als Beweis für deren Wirksamkeit diente.

## **Wie wird man ein guter Kneippianer?**

Unsere Vorträge und praktischen Demonstrationen hielten wir landauf – landab, dabei wurde ich immer wieder gefragt, was mir bei der Erhaltung meiner Gesundheit am wichtigsten erscheine? Als ich zur Antwort gab, dass ich einfach versuche gut zu schlafen, war man etwas enttäuscht. Vielleicht hat man sich etwas Raffinierteres erwartet. Der moderne Mensch gibt sich offensichtlich nur mit Dingen zufrieden, die spektakulär sind und die in Bereiche vordringen, die noch keiner kennt,



*Kneipp im Jahr 1894 mit Pfarrer Stückle und Dr. Baumgarten in Italien vor dem Vatikan.*



**Sebastian Kneipp wurde von Papst Leo XIII. eingeladen, um gesundheitlichen Rat gebeten und mit dem Titel Monsignore ausgezeichnet.**

immer in der Hoffnung, irgend wann doch den „Masterswitch“ zu finden, der alle Probleme löst. Diesen Traum wird die Menschheit wohl nie aufgeben auch wenn

sich die Beweise häufen, dass die Verwirklichung dieses Traumes eine Utopie ist.

Aber wann schläft man jetzt wirklich gut? Diese Frage bezieht sich nicht auf eine anekdotische Beobachtung, sondern auf einen längeren Zeitraum. Tatsächlich schläft man gut, wenn es einem gelingt

abends wenig und „leicht“ zu essen, eine Suppe, Gemüse, Obst ... Dann sollte man sich einmal täglich ausreichend bewegen. Auf die Feststellung, dass man dafür keine Zeit habe, würde Sebastian Kneipp die Gegenfrage stellen, was einem wohl lieber sei, ein positiver Geschäftsabschluss oder seine Gesundheit, und niemand hätte den Mut die falsche Antwort zu geben. Ganz wichtig ist es den Stress und eventuelle Aufregungen, mit denen man tagsüber konfrontiert war, auszuleiten. Da helfen kalte Güsse, Gespräche in der Familie oder mit Freunden, dazu trinkt man eine Tasse Tee, von dem man weiß, dass er eine entspannende Wirkung hat.

Nimmt man das nicht ernst, können sich die Probleme so aufschaukeln, dass es zu einer Unterbrechung der Nachtruhe kommt. Auf dieser Basis entwickeln sich die meisten der so genannten Zivilisationskrankheiten wie Bluthochdruck, Stoffwechselstörungen, rheumatische Erkrankungen etc. Nur gegen diese Erkrankungen kann man ursächlich etwas tun, z. B. seinen Lebensstil ändern. Man sollte nicht solange warten bis sie voll ausgebrochen sind, denn dann kann man sie nur noch symptomatisch behandeln und das heißt Tabletten schlucken mitsamt deren Nebenwirkungen. Den „schicksalhaften Erkrankungen“ ist man ohnedies ausgeliefert. Sie lassen sich mit dem Kneipp'schen Konzept aber leichter ertragen.

Sebastian Kneipp hätte uns wahrscheinlich ins Gesicht gesagt, dass wir falsch leben. Er hat sich ja immer gegen

**Dr. Jacob's**  
**Granatapfel-Elixier**  
**Granatapfel-Saft**

**100% Bio-Granatapfelsaft**  
» herzhaft fruchtig und direkt gepresst  
» 1 l (PZN 4833091), 250 ml (PZN 2236801)

**Granabell – lieblich exotisch**  
» 93% Granatapfel-Direktsaft  
» 6% Maulbeersaft & Rosenessenz  
» 100% Bio-Qualität, unvergleichlich im Aroma  
1 l (PZN 0572765), 250 ml (PZN 0572759)

**Dr. Jacob's Granatapfel-Elixier**  
Das paradiesisch gute Super-Antioxidans  
» bis zu 30-fache antioxidative Kraft von Grüntee & Rotwein (TEAC-Labortest)  
» Granatapfelmark von ca. 40 Granatäpfeln, spagyrisch-fermentierte Aromaessenzen aus Granatapfelblüten, -Blättern & -Frucht  
» 500 ml für 50 Portionen (PZN 1054676)

**Herz –  
erfrischend gut!**

**In Ihrer Apotheke!** Oder beim Hersteller: Dr. Jacob's Medical GmbH, Infos: 06128-48770, [www.granatapfel-saft.de](http://www.granatapfel-saft.de)



die Verweichlichung ausgesprochen. Er hätte sicherlich gegen die gewettert, die für jeden Schritt das Auto benutzen anstatt zu Fuß zu gehen oder mit dem Rad zu fahren. Einmal wollte ihn der Baron Rothschild konsultieren, der in Ermangelung einer Unterkunft in Wörishofen in einem Nachbarort abgestiegen war. Als der Diener Rothschilds Kneipp ausrichtete, dass er jetzt kommen könne, gab ihm dieser zur Antwort, dass es besser sei, wenn sein Herr komme und das am besten barfuß. Eine mutige Antwort in einer Zeit, in der der Obrigkeitssglaube noch stärker ausgeprägt war, als das heute der Fall ist. Heute würde er den Autoritäten ausrichten, dass sie nicht den Weg der Anpassung gehen sollen, sondern den Mut haben sollten als Vorbilder zu leben. Ja, von Kneipp können wir viel lernen, Wörter wie Eigennutz, Gewinnsucht, Raffgier, Gewissenlosigkeit, Arroganz, Rücksichtslosigkeit, Feigheit, Scheinheiligkeit etc. waren ihm fremd.

Auch seine 5. Säule, die Lebensordnung, ist etwas großartiges, man muss sie nur verstehen. „Erst als ich Ordnung in das Seelenleben meiner Schützlinge gebracht habe, habe ich die großen Heilerfolge erzielt“, sagte er immer wieder. Kneipp hat also zunächst im psychischen Teil seiner

**Der Kneipp-Bund Südtirol zu Gast in Bad Wörishofen. Von links: Annette Kersting, Kathi Kellner, Franz Gasteiger, Nadja Tribus, Sigrid Rau, Beate Seeßlen, Hildegard Kreiter, Dr. Josef Graber und Monika Engl.**

Patienten aufgeräumt, bevor er mit der eigentlichen Therapie begonnen hat, er hat Ordnung gemacht, das was die Seele belastet hat, hat er weggeräumt. Heute weiß man, dass lang anhaltende seelische Unstimmigkeiten organische Störungen verursachen. Diese psychosomatischen Zusammenhänge hat Sebastian Kneipp bereits damals klar erkannt. Man schrieb das Jahr um 1880.

### Kinder lieben kneippen

Kneipp hat zu Lebzeiten gefordert, dass man seine Lehre „ja“ weiterentwickle. Daran haben wir uns erinnert als wir gesehen haben, dass Gesundheitsvorsorge mehr bedeutet als ein Konzept vorzustellen oder ein paar praktische Anwendungen zu demonstrieren. Man muss da schon weiter ausholen und die Menschen von einer gesunden Lebensweise überzeugen, man muss ihre Willenskraft und ihre Eigenverantwortung ansprechen. Wir haben also versucht, die Lebensordnung weiter zu entwickeln, wobei der Protagonist, der „Kneipianer“ in zahlreichen Artikeln in Österreich, Deutschland und Südtirol vorgestellt wurde. Wir haben ihn als einen Menschen beschrieben, der mit sich selbst in Harmonie lebt, mit seinen Mitmenschen, mit der Natur und dem Schöpfer. Ein Mensch, der seine Affekte, Leidenschaften, Triebe unter Kontrolle hat. Ein durch und durch authentischer Zeitgenosse, der keine PR-Agentur braucht, die ihm Selbstsicherheit gibt. Der sich an einer Werteskala



**Dr. De Bilguer,  
Präsident des 1. Kneipp-Vereins in Rom.**

orientiert, auf der die Werte der Konsumgesellschaft auf der untersten Stufe angesiedelt sind und die Erkenntnis, Wahrheits- und Gemeinschaftswerte ganz oben. Es ist seine Sittlichkeit, die ihn immer dann, wenn es die Wahl zwischen zwei Werten gibt, zum Höheren greifen lässt. Der ideale Mensch also, nach dem man sich erst dann orientiert, wenn man alle Angebote, die der Gesundheitsmarkt bietet, durchprobiert hat und festgestellt hat, dass sie nur die Oberfläche berühren. Hat man diese Erfahrung gemacht, dann versteht man den „Kneipianer“ besser.

Angeregt von dem Kindergartenprojekt, das in Bad Wörishofen iniziert wurde, haben auch wir ein Pilotprojekt in einem Kindergarten gestartet und festgestellt, dass dieses Konzept gut ankommt. In diesem Alter geht das noch in einer spielerischen Form vor sich, der Umgang mit Kaltwasser macht den Kindern Spaß, auch der Anbau von Heilkräutern interessiert sie. Den natürlichen Bewegungsdrang der Kinder kann man durch zielgerichtete Aktivitäten steuern und das Verständnis für eine Vollwerternährung wecken. Selbst für eine vernünftige Lebensordnung sind Menschen im Kindergarten- und Volksschulalter noch empfänglich. Anders ist es in der Pubertät, wenn der Mensch seine Individualität sucht, sich gegen die Umwelt abgrenzt und beginnt, seine eigene Vorstellung vom Leben zu entwickeln.

Männer, von der Pubertät an bis zum 50. Lebensjahr, findet man dann nur selten



als Zuhörer bei Gesundheitsvorträgen. Nur einmal, im Bildungshaus Schloss Goldrain, war ich ganz überrascht, als sich der Vortragssaal mit jungen, vor Kraft strotzenden Männern füllte und man nur noch vereinzelt eine Frau sah. Es stellte sich dann heraus, dass es nach meinem Vortrag einen über das Ganderwasser gab und die anwesenden Herren eigentlich nur wissen wollten, ob dieses Wasser den Ertrag beim Obstbau steigere und weniger etwas über den Einfluss der Kneippschen Lehre auf ihre Gesundheit.

Die Gesundheit ist nun einmal etwas Einmaliges und wenn man sie verliert, gibt es nur ganz selten eine zweite Chance, müsste man den Männern ins Stammbuch schreiben.

Frauen sind, was das Interesse an der Gesundheit betrifft, aufgeschlossener.

Junge Frauen, junge Mütter, Frauen aller Altersstufen sind einfach interessierter. Sie haben längst verstanden, dass die Gesundheit kein Geschenk ist. Nicht umsonst leben sie einige Jährchen länger als ihr männliches Gegenstück.

Sie sind nicht nur am Praktischen interessiert, wie man z. B. bei Halsschmerzen einen Halswickel macht oder welche Tees man bei den verschiedenen Bagatell-erkrankungen wirksam einsetzen kann.

Als Erzieherinnen interessieren sie auch die verschiedenen Persönlichkeitsmerkmale des Menschen, auf die die Lebensordnung ja aufgebaut ist, jene Merkmale also, die unser Verhalten bestimmen, aber auch unser Erleben.

### Anleitung zur Harmonie

Auch unsere Lebensgrundstimmung hängt von unserem Charakter ab, der praktisch unser Schicksal ist und dem wir nur sehr schwer entkommen können; je früher wir unseren Charakter also verstehen lernen, desto leichter werden wir uns im Leben zurechtfinden.

Als wir im letzten Jahr den 150. Geburtstag von Sigmund Freud gefeiert haben, wurde uns wieder in Erinnerung gerufen, wie wichtig seine Entdeckungen über den Charakter im Zusammenhang mit der Kneippschen Lebensordnung sind. Sein

„psychologischer Apparat“ hilft uns endlich den Forderungen Sokrates’ „sich selbst zu erkennen“ leichter nachzukommen. Diese Forderungen hat man im Apollotempel zu Delphi übrigens in Stein gehauen, damit man sie ja nicht vergisst; leider hat man sie doch vergessen. Der moderne Mensch jagt zehn oder noch mehr Stunden täglich dem „goldenen Kalb“ nach, da bleibt ihm keine Zeit mehr, sich selbst kennen zu lernen und aus dieser Erkenntnis seine „Persönlichkeit“ zu entwickeln. Diese bleibt bei den meisten Zeitgenossen ein Torso. Der „Kneippiener“ kann, wie gesagt, für die richtige Lebensordnung eine Referenzquelle sein. Und das Kneippsche Konzept ist die richtige Anleitung zur Harmonie, ohne die es keine Gesundheit gibt.

Lassen wir uns davon anstecken. Gesundheitsvorsorge ist also etwas Spannendes, eine neue Herausforderung für eine Gesellschaft, die mit materiellen Gütern bereits überladen ist.

*Dr. med. Josef Graber,  
Bozen*

# H M M M M !

## Mitmachen & gewinnen!

Mit jedem Lebensjahr stellt der Gaumen höhere Ansprüche an Speisen und Getränke. Jetzt wollen wir wissen, was Ihnen wirklich schmeckt. Nennen Sie uns Ihre leckerste Rezeptidee für unser neues Internet-Kochbuch und sichern sich die Chance auf einen tollen Hauptgewinn!

### Was Sie dazu tun müssen?

- [www.bkk24.de](http://www.bkk24.de) im Internet aufrufen
- Mit der Maus auf "Rezepte 50plus" klicken
- Zutaten und Zubereitung eingeben
- Bis zum 15. April absenden und gewinnen!

### Was wir Ihnen sonst noch bieten?

- Gesundheitsportal für die Generation 50plus
- Tipps für Leben, Liebe, Urlaub, Gesundheit, Vorsorge und vieles mehr
- Top-Angebote wie z.B. Tanzkurse, Seminare zur gesunden Lebensführung usw., meist kostenlos für unsere Versicherten



[www.bkk24.de](http://www.bkk24.de)



**05724 9710**

Rufen Sie an: Wir informieren Sie gern auch über die vielen Vorteile der Krankenversicherung bei Ihrer BKK24!



Die Krankenkasse mit dem 24-Stunden-Service