

"Die Natur ist die beste Apotheke"

Die Südtiroler Kneippwoche startet in die zweite Runde

Dienstag, 27. Juni 2017 | 10:46 Uhr



Harald Wisthaler

 [Schriftgröße](#)

Brixen – Für Kneipp-Begeisterte und Kneipp-Neulinge: vom 9. bis 17. Juli heißt es eiskalt wassertreten, auf Kräuterriegel gehen und sich mit „Kneipp Espresso“ munter

iskeit wassertreten, auf Kräuterjagd gehen und sich mit „Kneipp Espresso“ mühen machen! Die Kneippwoche steht heuer ganz im Zeichen der Kräuter, die auch im Mittelpunkt der Auftaktveranstaltung am 4. Juli in Brixen stehen.

Die zweite Auflage der Südtiroler Kneippwoche besticht mit einem dichten Programm an spannenden und lehrreichen Veranstaltungen, die in den Kneippanlagen und auf den Kneipp-, Gesundheits- und Erlebniswegen in ganz Südtirol stattfinden. Die jährliche Veranstaltungsreihe, die vom Südtiroler Kneippverband in Zusammenarbeit mit dem Kneipp-Netzwerk und dem Amt für Sport und Gesundheitsförderung zum zweiten Mal organisiert wird, bietet die Möglichkeit, das Kneippen in seiner Ganzheitlichkeit und als medizinisch wirksame Therapieform kennen zu lernen und mit allen Sinnen zu erleben. „Kneippen ist viel mehr, als nur kaltes Wasser,“ weiß die neue Vorsitzende des Kneippverbands und begeisterte Kneipp-Gesundheitstrainerin Kornelia Hölzl. Beweis dafür ist das breitgefächerte und ansprechende Angebot der Kneippwoche: Vollmond-Kneippwanderungen, Wildkräuter-Verkostungen, Vorträge über gesunde Ernährung, Kneippen zum Entspannen und besser Schlafen, zum täglichen Venentraining, zur heilsamen Erholung an heißen Sommertagen und noch vieles mehr. Sämtliche Veranstaltungen werden von ausgebildeten Kneipp-Gesundheitstrainerinnen begleitet.

„Die Natur ist die beste Apotheke“ Sebastian Kneipp

Im Fokus der heurigen Auflage stehen die Kräuter: Neben dem Wasser, der Bewegung, der gesunden Ernährung und der allgemeinen Lebensordnung zählen sie zu den fünf Säulen der Kneipp'schen Gesundheitslehre. Und um die Anwendung der Kräuter und Heilpflanzen nach Kneipp geht es bei der Auftaktveranstaltung, die am 4. Juli im Brixner Kurhaus von Guggenberg, einem Kompetenzzentrum mit langjähriger Kneipp-Tradition stattfindet. Im Beisein von Gesundheitslandesrätin Martha Stocker, und nach einem gemeinsamen Kneippen im Park der Kurklinik, zeigen die Kräuterpädagoginnen Helena Graf und Michaela Raich sowie der Südtiroler Chefkoch, Ausbilder und Buchautor von „So kocht Südtirol“, Helmut Bachmann, praktisch auf, wie vielfältig Kräuter eingesetzt werden können: Ob in der Küche, in der Hausapotheke oder in der Kosmetik, überall finden sie als altbewährte Heilmittel ihre Anwendung. Im Laufe des Abends tauschen sich auch Helmuth Seyr aus der Sicht des Osteopathen und Physiotherapeuten und die Direktorin der Landesberufsschule „Emma Hellenstainer“, Brigitte Gasser-Da Rui, aus der Sicht der Fachfrau für das Gast- und Nahrungsmittelsgewerbe über die

Vorteile der Kneippmethode aus.

„Kaum irgend ein Umstand kann schädlicher auf die Gesundheit wirken als die Lebensweise unserer Tage: ein fieberhaftes Hasten und Drängen aller im Kampfe um Erwerb und sichere Existenz [...]“ Sebastian Kneipp, Zitat aus dem Ende des 19. Jahrhundert.

Die Lehre des Bayerischen Pfarrers und Naturheilers aus dem Unterallgäu ist gut über 150 Jahre alt und immer noch bewährt. Diese naturnahe ganzheitliche Gesundheitsphilosophie ist stark in der traditionellen europäischen Medizin verankert, und insbesondere Südtirol ist für das Kneippen wie geschaffen, weil es reichlich mit all dem gesegnet ist, was es dazu braucht: Eine prächtige Natur, in der man sich viel und frei bewegen kann; reichlich quellfrisches Wasser in unzähligen Wildbächen, Bergseen und natürlich in den vielen Kneippanlagen – über 25 -, die landesweit zur Verfügung stehen; Heilpflanzen und Kräuter jeder Art, die oft direkt vor der Haustüre wild wachsen, und nicht zuletzt viel frische und qualitativ hochwertige lokale Produkte für die Zubereitung gesunder Kost.

Kneippen ist leicht gemacht und für alle zugänglich, ob zu Hause im eigenen Badezimmer oder in den zahlreichen öffentlich zugänglichen Kneippanlagen oder gar in der freien Natur. Für Südtirol als Tourismusdestination, mit seinem wachsenden Angebot an Wanderungen, die in der Kneippanlage ausklingen können, stellt es nebenbei einen großen Mehrwert dar. Das Interesse an der Lehre Kneipps boomt zur Zeit auch deshalb, weil immer mehr Menschen das Bedürfnis verspüren, selbstverantwortlich und gut mit der eigenen Gesundheit umzugehen, und offen sind für einfache ganzheitliche Naturheilverfahren.

Das Kneipp Netzwerk wird vom Amt für Sport und Gesundheitsförderung koordiniert und ist 2015 auf Initiative des Südtiroler Kneippverbands und unter Einbeziehung der Betreiber der Kneippanlagen in Südtirol entstanden. „Wir haben endlich erkannt, dass wir gemeinsam stark sind,“ freut sich die ehemalige Verbandspräsidentin Helene Roschatt, die sich zusammen mit vielen weiteren lizenzierten Kneipp-Gesundheitstrainerinnen und -trainern immer schon für die Verbreitung des Kneippens als natürliche Gesundheitspraktik stark engagiert hat.

Das Programm der Südtiroler Kneippwoche 2017 liegt in Arztpraxen und Apotheken, Sozialsprengeln und Sanitätseinheiten, Sportzentren und öffentlichen Schwimmbädern, Bibliotheken, Gemeinden, Bürgerzentren und Tourismusvereinen

auf, und ist online auf der Webseite des Sudtiroler Kneippverbands zu finden.

Von: *pf*