

17.05.2023 um 06:30 Uhr

hr2 ZUSPRUCH



Ein Beitrag von

Alexander Matschak,

Medienkoordinator des Bistums Mainz

Körper und Seele pflegen

18 Kilometer lagen hinter uns, zwei noch vor uns. Unsere Füße taten weh, die Wanderschuhe drückten, die T-Shirts waren durchgeschwitzt. Auch unsere Wasserflaschen waren leer, der Proviant aufgegessen. Und das bei fast 30 Grad und Sonnenschein. Und dann noch zwei quengelnde Kinder: „Papa, Mama – wir können nicht mehr. Wann sind wir endlich zurück? Wir gehen nie wieder mit euch wandern.“ Da ich habe ich mir dann doch gedacht: War es eine gute Idee, so eine lange Wanderung mit zwei kleinen Kindern zu machen? Aber hinter der nächsten Biegung nahte die Rettung: Ein Wasser-Tretbecken. Mit eiskaltem Bergwasser. Herrlich! Alle Müdigkeit war vergessen, die Schuhe wurden samt Strümpfen ins Gras geworfen. Gemeinsam sind wir durch das Wasser gewatet, haben uns nass gespritzt. Und aus der nahen Quelle unseren Durst gelöscht. Nach gut zwanzig Minuten sind wir erfrischt zu der letzten Etappe unserer Wanderung aufgebrochen.

Er wurde wieder gesund

Diese Wasser-Tretbecken gehen zurück auf Sebastian Kneipp. Heute vor fast 200 Jahren wurde er geboren. Kneipp war katholischer Priester. Während seines Theologie-Studiums ist er an der Lunge erkrankt. Und entdeckte zufällig ein Buch über die Heilkraft von frischem Wasser. Das Buch muss ihn ziemlich überzeugt haben. Denn er hat daraufhin zwei- bis dreimal wöchentlich in der eiskalten Donau gebadet, sich auch zu Hause mit frischem Wasser übergossen. Und wurde so tatsächlich wieder gesund.

Kneipp glaubte fest daran

Zeit seines Lebens ist er dann ein Verfechter dieser Wassertherapien gewesen, hat sich für naturheilkundliche Medizin stark gemacht. Seine Methode wurde als Kneipp-Kur bekannt und ist bis heute populär. Sebastian Kneipp glaubte fest daran: Für eine gesunde Lebensweise muss ich mich ausgewogen ernähren, mich ausreichend bewegen, geistig ausgeglichen sein und natürlich Wasseranwendungen durchführen. Kneipp selbst hat es so gesagt: „Wenn die Menschen nur halb so viel Sorgfalt darauf verwenden, sich gesund zu erhalten, wie sie unbewusst Mühe verwenden, krank zu werden – die Hälfte der Krankheiten bliebe ihnen erspart.“

Lieber mal ein Stück Schokolade

Mir gefällt diese Haltung von Sebastian Kneipp. Denn ich bin davon überzeugt: Mein Körper und meine Gesundheit sind ein Geschenk Gottes. Und mit Geschenken soll man ja bekanntlich achtsam und pfleglich umgehen. Manchmal vergesse ich diese achtsame Pflege. Da lege ich mich nach einem stressigen Arbeitstag eher auf die Couch, anstatt ein bisschen Sport zu treiben, was mir viel besser täte. Und natürlich esse ich zwischendurch lieber mal ein Stück Schokolade oder ein paar Plätzchen. Obwohl ich genau weiß: Frisches Obst oder Gemüse wären jetzt sinnvoller. Dass ich darauf ein bisschen besser achte: Daran erinnert mich heute der Geburtstag von Sebastian Kneipp. Und daran, dass ein Kneipp-Wassetretbecken mal eine Familienwanderung gerettet hat.