

## die fünf Säulen von Kneipp und meine Betrachtung

Die Kneipp'schen fünf Säulen beinhalten

- Wasser
- Ernährung
- Heilpflanzen
- Bewegung
- Ordnung bzw. Lebensführung

## Wasser

Wasser spielte bei Pfarrer Kneipp eine große Rolle, und spielt heute noch eine große Rolle in der Kneipp'schen Anwendung. Dabei geht es aber nicht unbedingt nur um kaltes Wasser. Die Säule Wasser beinhaltet viel mehr. Neben kalten Güssen, wechselwarmen Güssen, und rein warmen Güssen (je nach Bedürfnis und Hintergrund) beinhaltet die Säule Wasser auch Wickel und Auflagen, Bäder, Wassertreten, Tautreten, Schneegehen, Waschungen und vieles mehr.

Das Gefäßtraining und die Wirkung auf das Immunsystem stehen hier im Fokus. Außerdem kann auch das vegetative Nervensystem reguliert werden. Die Säule Wasser kann ebenfalls verwendet werden um eine Ausleitung zu unterstützen und Stoffwechselaktivitäten zu fördern.

Es ist ein Reiz Regulationsprinzip, das sehr gut auf deine Bedürfnisse angepasst werden kann. Für jeden finden sich die passenden Anwendungen die den momentanen Gegebenheiten und Alltagssituationen angepasst werden können.

## Ernährung

Der Kneipp'sche Ernährungsstil war einfach und naturnah. Kneipp riet auf den Körper belastende Substanzen zu verzichten. Er selbst bevorzugte eine Ernährung "frisch vom Acker".

Das Thema Ernährung ist ein sehr sensibles Thema, das ist mir sehr bewusst. Wie eingangs erwähnt - und ich bilde da keine Ausnahme - wollen wir uns gerade beim Thema Ernährung, nicht gerne etwas verbieten lassen. Wir Menschen genießen einfach gerne, und das ist prinzipiell auch nichts falsches. Dass unser Körper frische Nährstoffe braucht ist uns allen auch durchaus bewusst, da erzähl ich nichts neues. Gerade deshalb, und auch aus meiner eigenen Erfahrung, liegt es mir auch fern dir etwas zu verbieten oder dir zu sagen was du nicht darfst. Ich möchte viel mehr mit dir gemeinsam schauen, ob man nicht das ein oder andere durch gesündere und ebenso wohlschmeckende Alternativen ersetzen oder ergänzen kann. Essen muss eine Freude sein und bleiben, denn unser Körper verarbeitet nur das wirklich gut, was wir auch mit Freude zu uns nehmen, und mit Genuss. Und aber auch - ohne schlechtes Gewissen! Und das kann bei den ein oder anderen "Sünden" durchaus mit reinspielen. Also wieso nicht auf wertvolle Genüsse ohne Sündengefühl ausweichen? Klingt das nicht nach einem umsetzbaren Plan? Und vielleicht lässt sich auch für das ein oder andere den Körper belastenden Nahrungsmittel eine weniger belastende Alternative finden, denn was der Körper schon gar nicht kämpfend abbauen muss, für das wird schon keine Energie verbraten die wir woanders wichtiger brauchen könnten.

Ich liebe es, den Körper nährenden Alternativen zu finden (gerade auch bei Naschereien), ich gebe mein Wissen sehr gerne an dich weiter.

## Heilpflanzen

Die - vor allem heimischen - Heilpflanzen lagen Sebastian Kneipp sehr am Herzen. Er hatte dort auch noch einmal viel altes Wissen angewendet und weitergeben. Heute erleben die Heilpflanzen so langsam wieder eine Rückkehr in immer mehr Haushalte. Ich erlebe dass immer mehr Menschen wieder mehr aus der Natur, mit der Natur und von der Natur verwenden, anwenden, und lernen möchten. Auch erlebe ich in meiner Praxis immer mehr Skepsis was chemische Stoffe angeht. Dankbar, dass wir die Schulmedizin haben, denn sie ist auch ein Segen, bin ich aber auch dankbar für das, was die Natur für uns hat. Denn das Miteinander bietet uns großartige Möglichkeiten für so manche "Zipperlein".

Die Pflanzen kamen bei Kneipp nicht nur über Tee oder ähnliches in den Körper, sondern auch über Wickel und Auflagen auf den Körper, oder in den Sud für ein Bad.

Bei mir zur Anwendung kommen neben dem was der heimische Kräutergarten so hergibt auch die spagyrischen Mittel der Firma Soluna, welche nach alchemistischem Prinzip von Soluna im eigenen Heilpflanzengarten in Averrara angebaut und im Labor in Donauwörth verarbeitet wird. Auch verwende ich Heilpflanzenöle und naturreine Aromaöle in Massagen und Einreibungen.

Gerade auch in dieser Säule lerne ich immer noch dazu. Das Feld ist groß und reichhaltig und will immer mehr erforscht und wiederentdeckt werden.

## Bewegung

Bewegung ist Leben. Und Bewegung ist mehr als nur Sport. Bewegung begleitet uns in vielen Ebenen unseres

Sein. Nicht nur dass wir uns bewegen um von A nach B zu kommen. Wir sprechen auch von "endlich bewegt sich was" wenn Bewegung in einen Prozess kommt auf den wir warten, egal ob Behördenantrag oder Stau auf einer Baustelle. "Da kommt Bewegung rein" sagen wir auch, wenn "Verschleierungen" beginnen sich zu lüften. Unsere Augen brauchen Bewegung um sich zu entspannen, unser Magen braucht beweglichkeit um Nahrung zu aufzunehmen, unsere Lunge für Ein- und Ausatmung. Und noch viel mehr Beispiele könnte ich hier anführen. Wir sehen, Bewegung ist ein großes Thema. Und auch Sebastian Kneipp war hier teilweise sehr erfinderisch um den Menschen Bewegung zu erschaffen und durchaus auch praktisch. So empfahl er dem ein oder anderen Holzhacken als Bewegung, und sicherte so den Holzvorrat für den Winter gleich mit. Wir sprechen bei Bewegung also nicht ausschließlich nur von Sport. Wir sprechen von viel mehr was aber auch hier wieder mit deinem persönlichem Leben und was dein Bedarf ist zusammen hängt. Vor allem gilt auch hier wieder, es muss Spaß machen, denn nur mit Freude wird es wirklich gut tun.

## Ordnung bzw. Lebensführung

Die Ordnungssäule ist wohl die, mit dem größten Interpretationsspielraum.

*Erst als ich daran ging, Ordnung in die Seele der Menschen zu bringen, hatte ich wirklich Erfolg.*

*Zitat Pfarrer Sebastian Kneipp*

Was genau er unter, Ordnung in die Seele der Menschen bringen meinte, wird teilweise sehr diskutiert. Nach meiner Kenntnis spielte aber auch ein Tagesrhythmus und ein Schlafrythmus bei Kneipp eine Rolle.

Für mich zählen hier auch Ruhe und Entspannungsphasen mit rein. Die Auszeiten nur für sich. Und die Phasen, an denen man die Dinge tut, die Herz und Seele erfreuen und im positiven Sinne eine Leidenschaft sind. Das, wo man Kraft und Lebensfeuer schöpft. Weißt du, was das für dich ist? Sonst lass es uns gerne herausfinden.