

Mehr als Wassertreten

Warum bietet Kneipps Gesundheitslehre auch heute noch Orientierung im Leben? Das erklären ein diplomierte Arzt sowie eine Schule und ein Verein im Kreis Kronach.

Von Nicole Julien-Mann

Kronach – Ungesunder Lebensstil, Völlerei und zu wenig gesunde Bewegung scheinen schon vor 150 Jahren Themen gewesen zu sein. Denn sonst hätte Pfarrer Sebastian Kneipp wohl kaum einen Kanon aufgestellt, der einen gemäßigten Lebensstil vorgibt. Kneipp ist mehr als Wassertreten. Seine Gesundheitslehre basiert auf dem Zusammenspiel von Ernährung, Bewegung, Heilpflanzen, Wasser und einer Lebensordnung.

Wadenwickel, Wassergüsse und Gesichtsdampfbäder verortet man gerne in einer Zeit, in der Krankenschwestern gestärkte Schürzen und weiße Flügelhauben trugen. Dabei stehen alte Hausrezepte gegen Alltagsbeschwerden heute wieder hoch im Kurs. „Nach fünf Jahrzehnten Fokussierung der Medizin auf die Möglichkeiten der Pharmazie und der Technik sehnen sich viele Menschen nach etwas anderem“, meint Dr. Hermann von Hoesslin, diplomierte Kneipp-Arzt. In Kronach, Coburg und Bad Steben betreibt er Privatpraxen für Schmerztherapie, Naturheilverfahren und Komplementärmedizin. „Patienten heute wollen eine Therapie, die das ganze Spektrum in den Blick nimmt, die ohne Nebenwirkungen nachhaltig hilft.“

So schließt sich der Kreis, den Sebastian Kneipp Mitte des 19. Jahrhunderts öffnete, denn auch er verfolgte den ganzheitlichen Ansatz von Körper, Seele und Geist als harmonischem Dreiklang. Basis für ein gesundes Leben ist demnach die Lebensordnung, die das Leben strukturiert und für einen regelmäßigen Rhythmus im Alltag sorgt. „Stress ist die Ursache vieler Krankheiten“, bestätigt der Arzt. Wer darüber hinaus sein Leben als sinnvoll erachtet und sich der Kraft einer wie auch immer gearteten Spiritualität anvertraut, hat in Sachen Heilungsprognosen einen Vorteil. Ärzte seien in frühen Kulturen als Medizinmänner immer



„Stress ist die Ursache vieler Krankheiten.“

Dr. Hermann von Hoesslin, diplomierte Kneipp-Arzt

auch für die spirituelle Anbindung zuständig gewesen. „Medicus curat, natura sanat“, heißt es schon bei Hippocrates: „Der Arzt behandelt, die Natur heilt.“ „Rund 30 Prozent aller Schmerzkrankungen lassen sich psychotherapeutisch behan-

deln“, schätzt von Hoesslin, der Oberarzt an einer psychotherapeutischen Klinik war und später als Chefarzt eine Abteilung für Schmerztherapie und Palliativmedizin leitete.

Übersicht im hektischen Alltag, ausgewogenes Maß an Spannung und Entspannung, Verzicht auf alles, was zu viel ist – das sind wahre Herausforderungen in der heutigen Zeit. Nach dem Motto „Wehret den Anfängen“ haben es sich die Montessori-Schulen in Mitwitz und Kronach zur Aufgabe gemacht, ihren Schülern die Kneipp'schen Grundsätze schon früh zu vermitteln. „Der Ansatz passt sehr gut zum Montessori-Konzept ‚Hilf mir, es selbst zu tun‘“, sagt Geschäftsführerin Gudrun Jersch-Bittermann. Zusammen mit dem Kollegium hat sie

sich zwei Jahre lang auf einen mühsamen Weg begeben, dessen Ziel das Zertifikat „Kneipp-Schule“ war. Eigens ausgebildete Kneipp-Gesundheitslehrer sorgen dafür, dass sich die fünf Säulen im Schulalltag widerspiegeln.

Rituale etwa tragen zur Lebensordnung bei. Die Kinder beginnen den Tag mit einem Morgenkreis und beenden ihn im Abschlusskreis. Geburtstage werden gefeiert, genauso wie der Beginn der Jahreszeiten. Die Küche bereitet Mahlzeiten aus frischen saisonalen Lebensmitteln der Region zu, möglichst in Bio-Qualität, mit Kräutern aus dem Schulgarten. Gesund und einfach lautet die Devise. Den Kindern scheint es zu schmecken, 90 Prozent der 300 Schüler nehmen Platz am Mittagstisch in Mitwitz.

Der natürliche Bewegungsdrang wird den Kindern in der Montessori-Schule nicht ausgetrieben. Neben festen Zeiten für Spiel und Sport

herrscht im Unterricht Bewegungsfreiheit. Kneipp-Gesundheitslehrerin Annett Hamberger: „Das Gehirn stellt Verknüpfungen her, das Lernen erfolgt unbewusst.“ Wer kein Interesse an einem Breitensport wie Fußball oder Turnen hat, wird vielleicht beim jährlichen Kneipp-Bewegungstag fündig. Da dürfen sich die Kinder an besonderen Sportarten ausprobieren – wie Bogenschießen, Tennis und Jiu-Jitsu.

Würden sich mehr Menschen an den gemäßigten Lebensstil halten, wie ihn Pfarrer Kneipp propagiert hat, dann hätte Dr. von Hoesslin weniger Patienten. Seine Therapien gegen Zivilisationskrankheiten wie Bluthochdruck, Diabetes, Stoffwechselerkrankungen, Schlaflosigkeit, Frauenleiden, Entzündungen, Kopf- und Rückenschmerzen stellt er aus den fünf Säulen der Kneipp-Gesundheitslehre individuell zusammen und ergänzt sie, wo nötig, mit anderen Naturheilverfahren und der Schulmedi-



Noch vor einigen Wochen konnte man in Lauenstein Wasser treten. Hartgesottene weichen nun auf den Fluss auf oder die Wiese am Barfuß-Parcours.

Fotos: Gisela Müller (2)/Nicole Julien-Mann



Auch einen Barfuß-Parcours gibt es bei der Lauensteiner Anlage.



Gudrun Jersch-Bittermann und Annett Hamberger freuen sich schon, wenn das Kneipp-Becken der Montessori-Schule in Mitwitz im Mai wieder befüllt wird.

Mittwoch,
27. November

331. Tag des Jahres
Sternzeichen: Schütze
Namenstag: Johannes, Konrad

Nachgeblättert

2017 – Die EU-Kommission teilt mit, dass die Zulassung des umstrittenen Unkrautvernichtungsmittels Glyphosat für weitere fünf Jahre gebilligt wurde.

2009 – Uli Hoeneß wird zum Präsidenten des FC Bayern München gewählt.

2009 – Der ZDF-Verwaltungsrat entscheidet sich trotz Warnungen vor parteipolitischer Einflussnahme gegen eine Vertragsverlängerung von ZDF-Chefredakteur Nikolaus Brenner.

1983 – In München wird die rechtsextreme Partei „Die Republikaner“ (REP) gegründet.

1961 – Die Chemie-Firma Grünenthal nimmt das Schlafmittel „Contergan“ vom Markt. Nach der Einnahme hatten Ende der 1950er Jahre tausende Mütter missgebildete Kinder zur Welt gebracht.

1949 – Der Deutsche Fechter-Bund (DFB) wird in Bonn wiedergegründet.

1905 – In Berlin konstituiert sich der Deutsche Städtetag. Nach der „Gleichschaltung“ 1933 wird er 1945 neu gegründet.

1849 – Bernhard Wolff gründet in Berlin die erste deutsche Nachrichtenagentur, das „Telegraphische Correspondenz-Bureau“.

Geburtstag



1929 – Peter Lilienthal (90), deutscher Regisseur („David“, „Es herrscht Ruhe im Land“)

Foto: Ursula Düren

1979 – Hilary Hahn (40), amerikanische Geigerin

1967 – Navid Kermani (52), iranischer Schriftsteller und Orientalist, Friedenspreis des Deutschen Buchhandels 2015

1949 – Marcel Reif (70), Schweizer Fußballkommentator, langjähriger Chefkommunikator beim Pay-TV-Anbieter Premiere

1934 – Franz-Josef Antwerpes (85), deutscher Politiker (SPD), Regierungspräsident von Köln 1978-1999, Mitglied des NRW-Landesvorstandes der SPD 1970-2000

Todestag

2014 – P. D. James, britische Schriftstellerin, geb. 1920

2009 – Erich Böhme, deutscher Journalist und TV-Moderator, Chefredakteur „Der Spiegel“

Entscheidung über Solarpark vertagt

Vogtdorf/Fischbach – Eigentlich hätte der Kronacher Stadtrat in seiner Sitzung am Montag entscheiden sollen, ob der geplante Solarpark auf dem Krautsberg zwischen Vogtdorf und Fischbach (die NP berichtete) gebaut werden darf oder nicht. Kurzfristig wurde der Punkt jedoch von der Tagesordnung gestrichen und auf unbestimmte Zeit vertagt.

„Aufgrund der aktuellen Entwicklungen“, erklärte Hauptamtsleiter Stefan Wicklein. Damit spielte er auf die vor wenigen Tagen bekannt gewordenen Vorwürfe gegen die Bad Staffelsteiner Firma IBC Solar an, die die Photovoltaikanlagen bauen will: Wie die Staatsanwaltschaft Hof in einer Pressemitteilung informierte, soll das Unternehmen rund 23 Millionen Euro Einfuhrabgaben hinterzogen haben. Konkret soll die Firma zuvor falsch deklarierte Solarmodule aus China angekauft haben.

Laut Stefan Wicklein will die Stadt Kronach nun erst einmal abwarten, was die Ermittlungen der Steuerfahnder ergeben. *lobbi*

Gräser haben jetzt ihren großen Auftritt. Manche überzeugen durch ihre Farbe, andere durch ihre Samenstände.

Von Thomas Neder

Coburg – Wer auf seinen Staudenbeeten oder vor Gehölzsäumen Gräser gezielt einsetzt, hat, auch in den grauen, trüben Wintermonaten seine Freude am winterlichen Garten. Strukturen durch grazile Gräser sind daher mindestens genauso wichtig wie eine bunte Farbenvielfalt im Sommer.

Wichtig ist hierbei natürlich, dass man Gräser nicht vorschnell zurückschneidet. Hierfür ist im Spätwinter, wenn sich vorwitzige Schneeglöckchen und die ersten Krokusse aus der Erde wagen immer noch ausreichend Zeit. Im Frühjahr können dann auch zu groß gewordene Horste in faustgroße Stücke geteilt und neu aufge-

pflanzt werden. Gräser gibt es in zahlreichen Varianten für fast jede Gartensituation. Eine gute Hilfestellung bietet beim Kauf nach wie vor die klassische Einteilung in unterschiedliche Lebensbereiche (Beet, Gehölzrand, Steppenheide, etc.). Man tut gut daran diesen Aspekt bei

seiner Auswahl zu beachten. Stattdell solitär wachsen zum Beispiel das straff aufrechte Reitgras, das leicht überhängende, sehr grazile Riesenspeifengras oder das robuste Chinaschilf. Von letzteren gibt es übrigens auch kleinere Auslesen, die man in Containern oder größeren Pflanz-

schalen verwenden kann. Nicht vergessen darf man auch die unterschiedlichen Arten der Rutenhirse. Hier gibt es sich intensiv rot färbende, in ihrem Wuchs leicht überhängende Arten wie „Hänse Herms“ oder „Rehbraun“. Sie werden über einen Meter hoch. Eher straff aufrecht und deutlich höher wachsen hingegen die Sorten „Heavy Metal“ oder „Northwind“. Eines der schönsten Gräser trägt den Namen Diamantgras. Seine langen, fein gegliederten Samenstände fangen im Herbst Tautropfen auf, die dann im Gegenlicht der Sonne schön funkeln. Manche Gräser wirken hingegen eher in größeren Gruppen. Hierzu zählen zum Beispiel die Rasenschmiehe, das Lampenputzergras oder das seit einigen Jahren in Mode gekommene, auffallend rot gefärbte japanische Blutgras. Dieses braucht allerdings durchlässige Böden und eine etwas geschützte Lage. Beachten sollte man hierbei auch die Ausläuferbildung. Auch für trockenheitsverträgliche Pflanzungen gibt es wunderschöne Gräser.

Radfahrer stürzt und verletzt sich

Kronach – Eine Platzwunde am Mund und vermutlich eine Nasenbeinfraktur hat sich ein Radfahrer am Montagmittag in Kronach zugezogen. Als er die Rampe zum „Schwarzen Steg“ befuhr, kam er ohne Fremdvordschulden zu Fall. Er kam zur weiteren Abklärung seiner Verletzungen mit dem Rettungsdienst in die Helios-Klinik. Am Fahrrad entstand kein Schaden.

Unbekannter klagt Kalender

Ludwigsstadt – Am Montag wurde in der Zeit von 8.30 bis 12.10 Uhr am Hintereingang des Schreibwarengeschäftes in der Lauensteiner Straße in Ludwigsstadt aus einer Kiste ein Kalender entwendet, der abgeholt werden sollte. In der Vergangenheit ist es zu einem ähnlichen Vorfall mit mehreren Zeitschriften gekommen. Um Hinweise bittet die Polizei Ludwigsstadt, Telefon 09263/975020.



Reitgras, Chinaschilf und Federborstengras bilden hier zusammen das wunderschöne Ensemble. Foto: Thomas Neder