

Wasser marsch für die Frühlingsgefühle

KNEIPP- UND NATURHEILVEREIN Dorothea Schaal gibt Tipps gegen die Frühjahrsmüdigkeit und verrät, dass sie jeden Morgen einen Schönheitsguss macht.

VON UNSEREM REDAKTIONSMITGLIED
CHRISTIANE LEHMANN

Coburg – Wechselgüsse auf dem Badewannenrand, Vollkornbrot statt Butterstulle, lange ausgedehnte Wanderungen am Wochenende. Die Eltern von Dorothea Schaal haben schon in ihrer Kindheit den Samen für eine grundlegend gesunde Lebensweise gelegt. Davon ist die Vorsitzende des Coburger Kneipp- und Naturheilvereins überzeugt.

Die Saat sei auch aufgegangen – spätestens als sie die Ausbildung zur Beraterin ganzheitlicher Gesundheitspflege und Naturheilkunde gemacht hat. Mittlerweile lebt die 64-Jährige in voller Überzeugung nach der Kneipp'schen Philosophie und macht sich in Coburg stark dafür.

In diesem Jahr, das Jubiläumsjahr von Sebastian Kneipp, ist es ihr ein besonderes Anliegen, auf die positiven Auswirkungen von Wasseranwendungen, Heilkräutern, gesunder Ernährung, ausreichend Bewegung und einen harmonischen Lebensstil hinzuweisen.

„Im Frühling lässt sich das besonders gut erfahren.“ Davon ist sie überzeugt. Dabei geht es ihr nicht um radikale Veränderungen. Sie weiß um den inneren Schweinehund genauso wie um die Gefahren, die übertriebene Verhaltensweisen mit sich bringen. „Das richtige Maß, eine gewisse Regelmäßigkeit und einfache Reize sind es, die ich empfehlen kann.“ Dem Eisbaden, das zur Zeit so gehypt wird, steht sie deshalb eher kritisch gegenüber. „Nicht jeder Kreislauf macht das mit – was, wenn sich ein Blutgerinnsel löst, von dem man bisher vielleicht gar nichts wusste?“, gibt sie zu Bedenken.

Ihr genügt ein kalter Schönheitsguss ins Gesicht am Morgen oder auch ein kalter Waschlappen, mit dem sie sich abwäscht. Müslikörner, frisch gemahlen aus der Getreidemühle, eine schöne Fahrradtour und kühlende Armbäder gehören zu ihren Ritualen.

Fürs Tageblatt hat sie eine Reihe von Tipps zusammen gestellt, mit denen Sebastian Kneipp die Frühjahrsmüdigkeit bekämpft und das Immunsystem gestärkt hätte: „Kneipp-anwendungen bringen die körpereigenen Abwehrmechanismen in Schwung und machen nach einem langen Winter wieder fit für den Frühling.“



Immer im Einsatz: Die Getreidemühle.



Kalte Armgüsse kurbeln den Kreislauf an.

Fotos: Christiane Lehmann

WASSERTRETEN

Kniehoch im Malereimer

Wassertreten ist eine der bekanntesten Kneippanwendungen und kann bequem zuhause durchgeführt werden. Nehmen Sie dazu ein kniehohes Gefäß, das kann ein Malereimer oder eine Fußbadewanne sein, und füllen es soweit mit kaltem Wasser, dass es bis über die Waden reicht. Nun die Beine im Storchengang auf und ab bewegen und darauf achten, dass der Fuß ganz aus dem Wasser kommt. Aufhören, wenn nach 30 bis 60 Sekunden ein Kältegefühl eintritt. Das Wasser abstreifen und warme Socken anziehen.

TROCKENBÜRSTEN

Immer nur zum Herzen

Trockenbürsten hilft bei Leistungsschwäche. Drei bis fünf Minuten braucht man für den ganzen Körper: Mit einer weichen Bürste immer zum Herzen hin bürsten. Beim Bauch macht man eine Ausnahme: Da geht's im Uhrzeigersinn. Es regt den Kreislauf an und wirkt positiv auf die Psyche.

FIT DURCH DIE WOCHE

Kneipp nach Plan

MONTAG

Vormittags: Wechsel-Knieguss; nachmittags: ausgedehnter Spaziergang

DIENSTAG

Vormittags: Trockenbürsten am offenen Fenster; nachmittags: Nordic-Walking und dann erfrischenden Armguss

MITTWOCH

Vormittags: vorsichtig mit Wechsel-Duschen beginnen; nachmittags: Wassertreten und danach spazieren gehen

DONNERSTAG

Vormittags: Wechsel-Knieguss, danach leichte Gymnastik; nachmittags: Schwimmen oder Aqua-Jogging

FREITAG

Vormittags: Trockenbürsten am offenen Fenster, Morgengymnastik; nachmittags: Radfahren oder spazieren gehen

SAMSTAG

Nachmittags: Nordic-Walking, danach eine Tasse Kaffee des Kneippianers = kaltes Armbad

SONNTAG

Vormittags: ausschlafen und lange und gemütlich frühstücken; nachmittags: tanzen.

ERNÄHRUNG

Bananen statt Kaffee

Durch die richtige Ernährung lassen sich leere Speicher wieder füllen. Essen Sie mindestens ein bis zwei Bananen pro Tag. Sie enthalten jede Menge B-Vitamine, die den Eisweißstoffwechsel anregen. Drei Zuckerarten der Banane gehen sofort ins Blut, liefern also sofort Energie. Verzicht auf Kaffee. Stattdessen: Frucht- und Gemüsesäfte, Brennnessel- und Löwenzahntee.

VEREINSGESCHICHTE

Der **Kneipp-Verein** Coburg wurde am 1. Januar 1974 von Saunameister Franz Geßlein, Drogist Helmut Zimmermann und weiteren 43 Mitgliedern gegründet.

Bei einem Einheitsmitgliedsbeitrag von 30 Mark wuchs der Verein schnell auf 75 Mitglieder im Jahr 1976. Das Vereinsleben war geprägt von monatlichen Vorträgen, vielen Busfahrten und Wanderungen, später kamen Yogakurse unter Übungsleiterin Erika Leis dazu. Im Oktober 1977 kam es zum Zusammenschluss mit dem bereits seit 1924 bestehenden Naturheilverein zum Kneipp- und Naturheilverein Coburg. Durch diesen Zusammenschluss „erbt“ der Verein das Luftbad des

Naturheilvereins, eine Oase der Ruhe mit Obstbaumbestand in schöner besonnener Lage am Eckardsberg in Coburg.

Im Jahr 1980 wurde Helmut Zimmermann zum Vorsitzenden gewählt und blieb es 28 Jahre lang bis 2012. In diese Zeit fiel der Bau und die Inbetriebnahme der Kneippanlage in Coburg-Ketschendorf durch die Stadt Coburg. Bei inzwischen etwa 100 Mitgliedern lenkt Dorothea Schaal seit 2012 die Geschicke des Vereins und kämpft derzeit für eine neue Kneipp-Anlage an einer geeigneteren Stelle. Die aktuelle Anlage müsste saniert werden. Die Stadt hat jedoch vorerst den Bau einer neuen abgelehnt.

„Untätigkeit schwächt, Übung stärkt und Überlastung schadet.“

SEBASTIAN KNEIPP
über das rechte Maß

SEBASTIAN KNEIPP



Der Wasserdoktor

Sebastian Kneipp (17. Mai 1821 bis 17. Juni 1897) wurde vor 200 Jahren geboren. Seine bewegte Lebensgeschichte ist eng mit seiner ganzheitlichen Philosophie verknüpft. Seine Erkrankung mit Tuberkulose zwang ihn dazu, sich mit verschiedenen Heilmethoden auseinanderzusetzen. Als es ihm gelang, die Krankheit mit kalten Wassergüssen aus der Donau zu heilen, war sein Forschergeist entfacht. Seine 5-Säulen-Philosophie wird auch vom Coburger Kneipp- und Naturheilverein vertreten. Im Lauf seines Lebens baute Kneipp das Wissen über die heilende Wirkung von Wasser und Heilpflanzen mit seinen eigenen Erkenntnissen zu einer systematischen Lehre aus. Der Pfarrer und Naturheilkundler schuf so ein Lebenskonzept, das den Menschen, seine Lebensgewohnheiten und seine natürliche Umwelt untrennbar als ausgewogene Einheit betrachtet.

Foto: iStock - stock.adobe.com