

Tag des Wassers im Jahr des Kneipp Jubiläums

Am 22.03.2021 wird dem internationalen Tag des Wassers gedacht.

Die Kneipp-Vereine feiern in diesem Jahr das 200-jährige Geburtstag Ihres Gründers Sebastian-Kneipp. Kneipp hat das Wasser immer als ein wesentliches Element seiner Lehre verstanden. Hatte es ihm doch stets gute Dienste geleistet und in einer entscheidenden Lebensphase, als er schwer erkrankt war geholfen. Er sagte zu dem Wasser: „Lernt das **Wasser** richtig kennen, und es wird euch stets ein verlässlicher Freund sein“. Kneipps Gabe war, dass er die Natur liebte und im Wasser das natürlichste Heilmittel sah. Er konnte auch gegen Widerstände, gerichtliche Auseinandersetzungen, der „Kurpfuscherei“ bezichtigt - diese Lehre vertreten und wurde später auch dafür international anerkannt.

Die 54 Kneipp-Vereine im Saarland führen das Erbe der kneippschen Lehre weiter. Bis zu 28 Wassertretanlagen sind in den einzelnen Kneipp-Vereinen entstanden. In allen saarländischen Landkreisen sind Möglichkeiten für Alt und Jung, diese ab Mai wieder zu nutzen. Einige sind mit Armbecken gebaut und bieten die Möglichkeit, den Körper zu stärken – „abzuhärten“. Die Wirkungsweise des Wassers ist hier je nach Anwendungsart beruhigend oder anregend. Das Armbad ist nicht nur erfrischend, es wird auch wegen seiner anregenden Eigenschaft die Tasse Kaffee des Kneippianers genannt. Während der gemächliche „Storchengang“ durch das Tretbecken den Organismus zurückfährt und gerade nach einem harten Arbeitstag ausgleichend wirken kann.

Die kneippschen Güsse sind neben Waschungen, Bädern, Wickeln und Abhärtungsübungen der wichtigste Bestandteil der Hydro [Wasser] Therapie. Sehr belebend am Morgen ist der Gesichtsguss, er wird auch der „Schönheitsguss“ genannt. Vom Armguss bis zum Rückenguss werden Vorträge in den Kneipp-Vereinen angeboten. In einer eigenen Ausbildungsstätte – die Sebastian-Kneipp-Akademie erfolgen hierzu die Ausbildungen. Gesundheitstrainer, Mentoren und andere Ausbildungszweige bilden die Grundlagen der fachmännischen Ausführungen.

Nähere Informationen zu den Standorten der Wassertretanlagen und weitere Infos sind auf der Homepage www.kneippbund-saar.de ersichtlich.