

## **...Sebastian Kneipp (Akademie) besucht das Saarland**

Am 02. und 03. Februar 2019 fand in der Landessportschule in Saarbrücken ein Kneipp-Einführungsseminar der Sebastian-Kneipp-Akademie (SKA) statt.

Aus den saarländischen Kneipp-Vereinen (Merzig, Rohrbach, Schmelz, Spiesen, Friedrichsthal-Bildstock, Illingen, Wittersheim-Bebelsheim, Kleinblittersdorf, Kneipp-Gemeinschaft Hostenbach-Wadgassen und Spiesen) waren interessierte Vorstände und Übungsleiter gekommen, um sich vertiefende Kenntnisse zu erwerben.

Der Kneipp-Bund e.V. Landesverband Saarland vertreten durch die Landesvorsitzende Silvia Knaak begrüßte die Teilnehmer und die Seminarleitung Frau Simone Ankele.

Aufgrund der intensiven und konstruktiven Zusammenarbeit der SKA und dem jetzigen Vorstand des Landesverbands ist es erstmalig gelungen dieses Kursangebot der SKA im Saarland anbieten zu können. Der Fokus des Seminars liegt in der Vermittlung der Lehre und Philosophie Kneipps. Dieses ist eine der wichtigsten Grundlagen für die Vereinsarbeit der Kneipp-Vereine, so Silvia Knaak. Man baue vorhandene Kompetenz aus und langfristig ein Alleinstellungsmerkmal auf, sagte sie am Ende der Begrüßung.

Simone Ankele, Chris Tine Pommerer und Iris Ehmann gaben an diesen beiden Tagen anschaulich Einblick in die Gebiete der fünf Elemente (Wasser, Lebensordnung, Heilpflanzen, Ernährung und Bewegung). Deren Wissen in den einzelnen Gebieten unterstrichen die Referentinnen durch praxisorientierte Ausführungen und „Herzblut“ für ihre Themenbereiche.

Am Anfang des Seminars stand die Biographie Pfarrer Sebastian-Kneipps und das Element Wasser.

Kneipp hatte in seinen Büchern „Meine Wasserkur, So sollt Ihr Leben, Mein Testament“ Anwendungen und Wissen weitergegeben, auf das wir heute noch oft zurückgreifen.

Anwendungen wie Arm- und Fußbäder, Güsse und Waschungen wurden durch Frau Ankele [Heilpraktikerin] gezeigt und anschließend im Schwimmbadbereich durch die Teilnehmer unter Anleitung der sehr erfahrenen Seminarleiterin auch erprobt. Mit kleinen Reizen werden Reaktionen ausgelöst, die den Körper aktivieren sollen, so Ankele.

Aber auch ohne große Investition ist morgens das Taulaufen oder Barfußlaufen ebenfalls eine geeignete Möglichkeit den Organismus/ die Gesundheit zu stärken.

Das Thema Lebensordnung beinhaltete Stressbewältigung und wie wir damit klarkommen können (Widerstandsfaktoren), Entspannungsverfahren (Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training), Resilienz und vieles mehr. Zu diesem Element sagte Kneipp bereits „Erst als ich daran ging Ordnung in die Seelen meiner Patienten zu bringen, hatte ich vollen Erfolg“. Dieses Zitat zeigt, dass für ihn die Seele das „Fundament seines Handelns“ beinhaltete. Selbst heute noch bilden diese Erkenntnisse die Grundkenntnisse der psychosomatischen Medizin.

Am Sonntagmorgen hatte die Fachfrau für Kräuterkunde Chris Tine Pommerer über einige Heilpflanzen (unter anderem Löwenzahn, Lavendel, Brennnessel, Melisse, Goldrute, Kamille, Ringelblume) ausführlich referiert. Ihr hervorragendes Fachwissen der vergangenen Jahre konnte man anhand der bildhaften, emotionalen Erzählungen im Vorlesungsraum geradezu spüren.

Auch schneebedeckte Wiesen im Außenbereich der Sportschule, hielten alle Beteiligten weder von der Kräutersuche, Benennung und Verkostung ab. Die Wirkungsweisen der einzelnen Kräuter wurden anhand Sebastian Kneipps Aufzeichnungen ausgiebig erläutert. Er schrieb hierzu in seinen Anfängen bereits „die Natur ist die beste Apotheke“.

Nach dem Thema Heilpflanzen schloss sich die Ernährung an. Kneipp verwendete bei der Ernährung die Begriffe Einfachheit (Auswahl der Lebensmittel, Speisezubereitung) und Mäßigkeit (Energiezufuhr, Fleischgenuss, Genussmittel). Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt ernährungsbewussten Konsumenten die Verwendung regionaler und saisonaler Lebensmittel in diesem Zusammenhang.

Als letztes folgte das Element Bewegung. Einige Fragen hierzu stellten sich zum Stoffwechsel, Herztätigkeit und Veränderung des Geistes. Im 19. Jahrhundert hatte Kneipp seinen „Patienten“ holzhacken verordnet, denn für ihn war es wichtig - bei allen Kalтанwendungen, dass der Körper erwärmt sein musste. Die Referentin Iris Ehmann erbarmte sich insoweit, dass die Teilnehmer dieses Seminars nicht holzhacken mussten, jedoch aktivierte und mobilisierte sie die Beteiligten im Krafraum der LSVS. Trainingsschwerpunkte waren Ausdauer, die Koordination und das Gleichgewicht. Zum Abschluss zeigte sie uns kleine Übungen für den Alltag, diese können uns helfen unsere Fitness zu verbessern.

Am Schluss dieses Seminars wurden die Zertifikate durch die Landesvorsitzende des Kneipp-Bund e.V. Landesverband Saarland Silvia Knaak und der stellvertretenden Landesvorsitzenden Frau Claudia Zobel überreicht.

Die Anwesenden dankten dem jetzigen Vorstand des Landesverbandes. Erfreulich sahen die Teilnehmer die Tatsache das diese hervorragende Veranstaltung im Saarland stattfand.

Im Ausblick wird im August 2019 ein weiteres Seminar hierzu angeboten.

Wir danken dem Team des LSVS für die professionelle Betreuung.



Foto: Kneipp Landesverband

### **Übergabe der Zertifikate durch den Kneipp-Bund e.V. Landesvorstand Saarland**

*v.l.n.r: Silvia Knaak, Lucia Altmayer, Pia Hermann, Sabine Kerber, Michaela Auweiler, Jutta Becker, Gabriele Kurz, Ulrike Burghard, Carla Nalbach, Renate Sauerbrey, Christel Reichelt-Weidmann, U-schi Albersmeyer-Trier, Thomas Lamber, Claudia Zobel, Iris Ehmann, Edel Kunzelmann (fehlt).*