

FRÄNKISCHE SCHWEIZ



DJK Eggolsheim hat den Aufstieg vorzeitig gesichert
SPORT, SEITE 27

Unser Thema der Woche // Gesundheit

Erfrischende Einsichten

KNEIPP Die Methode ist rund 150 Jahre alt – und der Gesundheitstrainer Robert Stein aus Muggendorf weiß, weshalb sie nichts von ihrer Wirksamkeit verloren hat.

VON UNSEREM REDAKTIONSMITGLIED
EKKEHARD ROEPRT

Wiesental – Robert Stein ist ein Tausendsassa in Sachen Gesundheit. Der 55-Jährige ist Gesundheitscoach, er ist Läufer, Wanderer, Radfahrer, er unterrichtet Qigong und Taiji, er bietet Faszienarbeit und eine Reihe von Entspannungstechniken an und er schätzt auch das Krafttraining.

Als er aber 2007 in den Heimatort seiner Mutter nach Muggendorf zog, entdeckte er noch etwas ganz anderes. „Die Kneipp-Anlage hat mich inspiriert“, erinnert sich Robert Stein.

So sehr, dass er seinen vielen Ausbildungen eine weitere hinzufügte. Er wurde „Gesundheitstrainer“. Diese offizielle Bezeichnung des Kneipp-Bundesverbandes sei sehr treffend, sagt Robert Stein: „Denn es ist ein Training. Dabei werden die Gefäße nacheinander eng und weit gestellt. Die Wirkung dieses thermischen Effektes ist durch die Physik belegt.“

„Der Armguss ist die Tasse Kaffee des Kneippianers.“

KNEIPP-WEISHEIT

Der Blutfluss werde erst gedrosselt und sei dann „durch die Gegenreaktion höher als er vorher war“, erklärt Stein die anregende Wirkung der Güsse.

Was Kneipp der Welt hinterlassen hat, ist eine umfangreiche Lehre, die in Büchern studiert und in zahllosen Anwendungen erprobt werden kann.

Obwohl die Methode auf fünf Säulen ruht, verbinden die meisten Menschen mit Kneipp die Hydrotherapie. Wohl auch deshalb, weil sich landauf, landab die klassischen Kneipp-Be-

cken finden, beispielsweise in Gößweinstein, Muggendorf oder Forchheim.

Auch Robert Stein legt den Fokus auf die Hydrotherapie. Das Themenfeld sei gewaltig: „Es gibt über 100 verschiedene Anwendungen. Kneippen ist mehr als Wassertreten und Armbäder.“

Die Kern-Idee: Wasser kann heilen. Für Sebastian Kneipp war es eine lebensretende Entdeckung. Der Priester und Heilkundler war als junger Mann lungenkrank und die

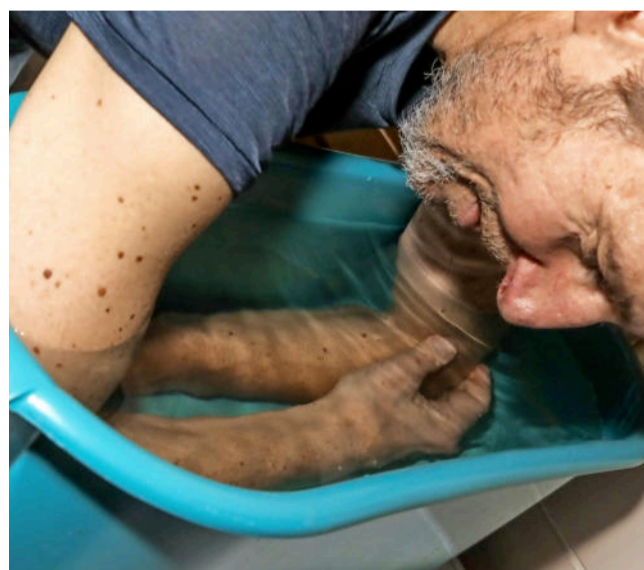
Ärzte hatten in schon aufgegeben. Da stieß er auf eine Schrift von Johann Sigmund Hahn über die Heilkraft des Wassers. Sebastian Kneipp begann in Dillingen mitten im Winter die ersten Selbstversuche an der Donau. Er überwand sein Lungenleiden, wurde 76 Jahre alt und half im Lauf seines Leben Tausenden Leidenden.

Robert Stein arbeitet als Reha-Trainer mit der Kneipp-Methode. Je nach Konstitution bringt er den Menschen näher, wie sie sich durch Arm-, Fuß-, Halb- und Sitzbäder ihre Gesundheit stabilisieren können. Kneipps „eigentliche Erfindung“ seien die Güsse, sagt Robert Stein. Und demonstriert, wie gering der Aufwand einer Mini-Kneipp-Kur ist. Es genügt eine Wanne und ein Gießrohr (Kneipp nutzte eine Gießkanne). Auch in der Medizin – beispielsweise in der Berliner Charité – werde mit dem Kneipp-Wissen gearbeitet.

Attraktiv findet Robert Stein das Kneippen aber auch deshalb, weil es einer gewissen Bequemlichkeit begegnet, die sich wohl schon zu Zeiten Sebastian Kneipps bemerkbar gemacht hatte. „Ihr müsst mal wieder frische Luft an die Haut lassen“, hatte Kneipp jenen Leuten zugerufen, die man heute als Couch-Potatoes bezeichnen würde. „Wir leben in einer dauerhaften Komfortzone“, sagt Robert Stein. Kneipp gebe Hinweise, ihr zu entkommen.



Robert Stein nach dem Armguss, der als „die Tasse Kaffee des Kneippianers“ gilt.



Eine einfach Plastikwanne genügt, um die Arme bis zu den Oberarmen unterzutauchen. Knieguss: Das Gießrohr wird von der Außenseite des Fußes am Bein hochgezogen – über das Knie hinweg und auf der anderen Seite des Beines wieder runter.

Fotos: Barbara Herbst

Eine Woche mit Sebastian Kneipp

Kneipp Der im Mai 1821 in Stephansried (Oberschwaben) geborene Sebastian Kneipp starb 76-jährig in Wörishofen. Der Priester und Naturheilkundler hinterließ der Nachwelt eine Methode, die auf fünf Säulen ruht: Wasser, Bewegung, Ernährung, Heilpflanzen und Lebensordnung. Zwei seiner Werke – „Meine Wasserkur“ und „So sollt ihr leben“ – seien „erstaunlich modern zu lesen“, sagt der Gesundheitstrainer Robert Stein aus Muggendorf (Gemeinde Wiesental).

Heute sei die Kneipp-Methode eher eine Randerscheinung; doch zu Lebzeiten habe Sebastian Kneipp neben dem Papst und dem amerikanischen Präsidenten zu den drei bekanntesten Persönlichkeiten der westlichen Welt gezählt.

Wochenplan Die Standardanwendungen der Kneipp-Methode seien „zu Hause wunderbar zu machen“, sagt der Gesundheitstrainer Robert Stein. Für jene, die ohne viel Aufwand in die Kneipp-Methode ein-

steigen wollen, empfiehlt Robert Stein probeweise folgenden „Wochenplan Hydro-Therapie“. Jeder Tag beginnt bei Bedarf mit einem Luftbad.

Montag: früh warm duschen, dann zwei Minuten kalter Knieguss, mittags zwei Minuten kalter Armguss, abends ein warm-kalter Wechsel-Knieguss, vier Minuten.

Dienstag: früh vier Minuten Wechsel-Knieguss warm-kalt, mittags kalter Armguss zwei Minuten,

abends 15 Minuten Wechsel-Fußbad warm-kalt.

Mittwoch: früh nach dem Duschen zwei Minuten kalter Knieguss; mittags zwei Minuten kalter Armguss, abends vier Minuten warm-kalter Wechsel-Knieguss.

Donnerstag: früh vier Minuten warm-kalter Wechsel-Knieguss, mittags zwei Minuten kalter Armguss, abends Wechsel-Fußbad, 15 Minuten.

Freitag: früh nach dem Duschen zwei Minuten kalter Knieguss; mit-

tags zwei Minuten kalter Armguss, abends Wechsel-Knieguss, vier Minuten.

Samstag: früh Vier Minuten warm-kalter Wechselknieguss; mittags zwei Minuten kalter Armguss; abends 15 Minuten warm-kaltes Wechselfußbad.

Sonntag: Nach dem Duschen zwei Minuten kalter Knieguss; mittags kalter Armguss, zwei Minuten; abends 30 Minuten ein temperaturansteigendes Fußbad, von warm bis heiß, 30 Minuten lang.

Kurz notiert

Geselligkeit beim VdK Gößweinstein

Gößweinstein – Wegen des Frauenbund-Faschings wurde das Treffen des VdK-Ortsverbandes Gößweinstein verlegt. Das Treffen findet jetzt am heutigen Mittwoch, 12. Februar, 18.30 Uhr, im Gasthof „Stern“ in der Pezoldstraße 5 in Gößweinstein statt. Eingeladen sind sowohl die Mitglieder des VdK wie auch alle Nichtmitglieder, die gerne einige gemeinsame Stunden in geselliger Runde miteinander verbringen wollen. *red*

Frauenfrühstück auf dem Marienberg

Dörrwasserlos – Am Mittwoch, 19. Februar, findet um 9 Uhr auf dem Marienberg ein Frauenfrühstück statt. Die Autorin Isolde Weidner lädt Frauen zu einem besonderen Frühstück mit einer herzerwärmenden poetischen Lesung ein. Sie liest dabei Ausschnitte aus ihrem Buch „Du hast mein Herz berührt“ vor. Ein Betrag für das Frühstück wird erhoben. Anmeldung ist erbeten unter Telefon 09542/7635. *red*

CSU Ebermannstadt informiert zur Wahl

Gasseldorf – Die CSU Ebermannstadt lädt am morgigen Donnerstag, 13. Februar, zu ihrer Informationsveranstaltung zur Stadtratswahl. Die Veranstaltung beginnt um 19 Uhr im Gemeindehaus in Gasseldorf. *red*

Frauenschreibtage der Volkshochschule

Ebermannstadt – Hexen, Prinzessinnen und Königinnen – in so viele Rollen hat man sich als Mädchen geträumt. All das sind Bilder vom Frausein, die in einem stecken, oder auch festsetzen. In einem Kurs der KLVHS Feuerstein von Montag, 9., bis Freitag, 13. März, kann man diese schreiben wieder frei lassen. Wer Lust hat, das Schreiben einmal auszuprobieren, ist eingeladen, sich anregen zu lassen von Lektüre, Bildern und Musik. Anmeldung sind bis Montag, 24. Februar, bei der Katholischen Landvolkshochschule Feuerstein in Ebermannstadt, Telefon 09194/73630, E-Mail: zentrale@klvhs-feuerstein.de, möglich. *red*

Wählergruppe stellt sich vor

Egloffstein – Die Unabhängige Gemeinde Liste (UGL) Egloffstein lädt zum Bürgergespräch ein. Die Kandidaten der UGL möchten sich den Bürgern des Marktes Egloffstein vorstellen und über deren Wünsche sprechen. Termin ist Montag, 17. Februar, um 19 Uhr im Café Wirth in der Talstraße in Egloffstein. *red*

Kaffeeklatsch im Gemeindehaus

Pautzfeld – Die KAB Pautzfeld-Schlammersdorf-Trailsdorf lädt wieder ein zum Kaffeeklatsch am heutigen Donnerstag, 13. Februar. Ab 14.30 Uhr ist das Gemeindehaus in Pautzfeld wieder geöffnet. Außerdem gibt es für jeden eine Valentinsüberraschung. *red*