



# Sebastian Kneipp

Der Pfarrer als „Wasserdoktor“

von Dr. Gerd Harms

## zum 200. Geburtstag

**Vor 200 Jahren, am 17. Mai 1821, wurde Sebastian Kneipp in Stephansried in Oberschwaben geboren.**

**Weltweit bekannt wurde er, der sich als junger Mensch durch Wasseranwendungen selbst von der Tuberkulose geheilt hatte, durch seine „Wasserkur“. Doch die Kneippsche Gesundheitslehre beinhaltet mehr. Auf 5 Säulen hatte Kneipp seine Lehre aufgebaut und zählt zu den Begründern der ganzheitlichen traditionellen europäischen Medizin (TEM).**

Die Geschichte ist schon oft und an vielen Stellen erzählt worden: Am 17. Mai 1821 wird Sebastian Kneipp als Sohn armer Webersleute in Stephansried im Allgäu geboren.

Er muß schon früh mit beitragen zum Unterhalt der Familie, aber es ist sein sinnlicher Wunsch, Priester zu werden. Mit großem Fleiß trägt er einiges Geld zusammen und muß erleben, daß die Früchte seines Mühens schließlich ein Raub der Flammen werden, als sein Elternhaus abbrennt.

### Beharrlichkeit

Seine Beharrlichkeit und die Unterstützung großzügiger Menschen führen dazu, daß er mit 23 Jahren doch noch aufs Gymnasium gehen und mit 27 Jahren die Reifeprüfung ablegen kann.

Da ist jedoch seine Gesundheit schon stark angeschlagen, beide Lungenflügel sind angegriffen.

Auf dem Priesterseminar in München kommt es nicht zur gesundheitlichen Besserung, und er hat große Mühe, dem Lehrstoff zu folgen.

### Siegmund Hahn

Schließlich stößt er auf ein kleines Büchlein des Schweidnitzer Arztes Siegmund Hahn mit dem Titel: „Die wunderbare Heilkraft des frischen Wassers“.

Dieses Buch ist ihm Anregung, es an sich selbst auszuprobieren, was zunächst mehr oder weniger heimlich geschieht, weil niemand Verständnis dafür hat.

Schließlich läuft er an einem Wintertag an die entfernte Donau, stürzt sich für einige Sekunden in das kalte Wasser, bekleidet sich, ohne sich abzutrocknen, und läuft zurück, bis er schweißgebadet seine Wohnung wieder erreicht.

**Wer nicht jeden Tag etwas für seine Gesundheit aufbringt, muß eines Tages sehr viel Zeit für die Krankheit opfern.**

*Sebastian Kneipp*

Da ihn dieses Vorgehen wirklich erfrischt und stärkt, wiederholt er es regelmäßig – und wird allmählich wieder gesund.

Auf dem Priesterseminar in München, auf dem er einen Freiplatz hat und das er mit 31 Jahren erfolgreich verläßt, schleicht er sich nachts in den Garten und begießt sich am Rande eines Wasserbeckens mit einer Gießkanne:

### Der Anfang

Der Anfang der Kneippschen Güsse, die er später als seine bedeutsamste Erfindung bezeichnet. Zunächst ist er Kaplan und kommt dabei naturgemäß mit viel menschlichem Elend in Berührung.

Er erlebt auch die erste Anzeige wegen „Verstoßes gegen das Kurierverbot“ und muß ein Bußgeld zahlen, als er kranken Gemeindemitgliedern gesundheitliche Ratschläge erteilt. Andere Anzeigen folgen.

Als jedoch in Boos, seinem Wirkungs-ort, die Cholera ausbricht und er mit seinen Maßnahmen eine größere Zahl von Menschen retten kann, kommt es nicht zu einem Angriff der Ärzte und

**Die Natur  
ist die beste Apotheke.**

*Sebastian Kneipp*

Apotheker, dafür spricht man jetzt von ihm als dem „Cholera-Kaplan“. Die Kirchenbehörden sind offensichtlich über dieses „nebenberufliche“ Wirken ihres Angestellten nicht besonders glücklich, und schließlich landet er in dem abgelegenen Wörishofen als Beichtvater der Dominikanerinnen.

### Wasserdoktor

Und da es sich herumspricht, daß er auch etwas gegen körperliche Gebreche tun kann, wenden sich viele arme und verhärmte Menschen an ihn und bitten um Hilfe. Trotz der schlechten Erfahrungen mit den Behörden vermag er sich diesen Bitten nicht zu verschließen und wird als „Wasserdoktor“ weiterhin bekannt.

1886 erscheint sein Buch „Meine Wasser-Kur zur Heilung der Krankheiten und Erhaltung der Gesundheit.“ Neben der Beschäftigung mit dem Wasser und seinen Anwendungen widmet sich Pfarrer Kneipp auch intensiv den Arzneipflanzen und sammelt an sich selbst sowie anderen reichhaltige Erfahrungen.

Auch Ärzte werden auf ihn aufmerksam und bedienen sich seiner Methoden. Es kommt in Wörishofen zu einem regelrechten Kurbetrieb mit Kneippischen Anwendungen, und schon 1889 wird stolz vermeldet, daß in diesem Jahre neben vielen anderen „12 weltliche und 5 geistliche Fürsten“ zur Kur in Wörishofen waren.

Aus dem Außenseiter ist also eine anerkannte Autorität geworden, deren 1889 erscheinendes Buch „So sollt Ihr leben!“ von vielen Menschen begeistert aufgenommen wird. Kneipps Bücher erfahren große Verbreitung, und er erhält als Verfasser ein beträchtliches Honorar, das ihn dazu in die Lage versetzt, Kinder- und Krankenheilanstalten in Wörishofen zu gründen. Im In- und Ausland hält er regelmäßig Vorträge.

Auch sucht er die Zusammenarbeit mit Ärzten, da er bescheiden genug ist zu erkennen, daß nicht Abgrenzung und Gegnerschaft, sondern Zusammenwirken und gegenseitige Förderung der bessere Weg ist. 1894 wird der internationale Verein der Kneipp-Ärzte gegründet.



**Gegen jede Krankheit  
ist ein Kraut gewachsen.**

*Sebastian Kneipp*

Aber auch die sogenannten Laien als die unmittelbar Betroffenen tun sich zusammen.

### Naturgemäße Lebensweise

Und so entsteht zuerst in Wörishofen und dann nachfolgend in vielen Städten ein sogenannter Kneipp-Verein als Zusammenschluß von Menschen, die sich, den Anregungen von Kneipp folgend, um eine naturgemäße Lebensweise und Gesundheitspflege mühen. Kneipp erfährt schließlich auch von seinem „Arbeitgeber“ Anerkennung und wird vom Papst geehrt. 1895 erscheint sein Buch „Mein Testament“.

Zwei Jahre später, 1897, im Alter von 76 Jahren, verläßt er seine irdische Wirkungsstätte, von allen Seiten als Wohltäter der Menschheit anerkannt. Seine Anregungen werden weiterhin von zahlreichen Menschen genutzt.

Von einem „Kneippischen Hokuspokus“, wie noch im Jahre 1986 führende deutsche Mediziner sein Wirken herabwürdigten, ist heute keine Rede mehr, man betrachtet Kneipp mehr denn je als bedeutendes Leitbild für eine gesundheitsbewußt lebende Gesellschaft – wenngleich wir davon andererseits noch weit entfernt sind und versuchen, die Gesundheitsvorsorge den Krankenkassen und dem etablierten Medizinbetrieb zu überlassen.

**Der Weg zu deiner  
Gesundheit  
führt durch die Küche  
und nicht  
durch die Apotheke.**

*Sebastian Kneipp*

## Die Kneippschen Grundsätze

**„Gesund bleiben und lange leben will jedermann, aber die wenigsten tun etwas dafür. Wenn die Menschen nur halb soviel Sorgfalt drauf verwenden würden, gesund zu bleiben, als sie heute darauf verwenden, um krank zu werden – die Hälfte der Krankheiten bliebe ihnen erspart.“**

Diese Aussage von Sebastian Kneipp ist heute noch genauso berechtigt wie zu seiner Zeit. Sie zeigt aber auch, daß er maßvoll in allem war und nicht etwa behauptet hat, alle Krankheiten blieben uns bei solchem Verhalten erspart. Kneipp hatte erkannt, daß die Voraussetzungen für Gesundheit oder Krankheit fünf Bereichen zuzuordnen sind:

- 1. Physikalische Reize oder Belastungen (Wasseranwendungen, Hydrotherapie)**
- 2. Körperliche Bewegung (Ausgleichsport, Bewegungstherapie)**
- 3. Verwendung nebenwirkungsfreier Arzneien (Naturarzneien, Phytotherapie)**
- 4. Ernährung (Ernährung auf der Grundlage naturbelassener Nahrung, Ernährungstherapie)**
- 5. Geistig-Seelische Einflüsse (Ordnungstherapie, harmonische Musik und Lieder).**

Heute, da unsere Welt, neben dem was uns die Natur bietet, durchdrungen ist von vielen künstlichen Stoffen, hätte er wohl auch auf die Schadstoffeinflüsse hingewiesen.

## Hydrotherapie

Hieran wird wohl zuerst gedacht, wenn man von dem „Wasserdoktor“ Kneipp hört. Wie viele andere Naturheilkundige auch, ging er davon aus, daß der Körper im Prinzip über alle nötigen Heilungskräfte verfügt und daß sich Krankheit nur dort zeigt, wo diese blockiert oder an der Entfaltung gehindert sind.

Physikalische Reize, etwa in Form von Kaltwassereinwirkungen, können diese Selbstheilungskräfte aktivieren und damit den Gesundungsvorgang einleiten. Wenn zum Beispiel die Haut an bestimmten Stellen abgekühlt wird, dann reagiert der Körper darauf mit erhöhter Durchblutung, um den Wärmeeintrag auszugleichen.

Die Beobachtung solcher und ähnlicher Vorgänge hat nun zu einem großen Schatz an Erfahrungswissen geführt, das besonders von Kneipp systematisch ausgebaut und später auch mit wissenschaftlichen Methoden untermauert wurde. Nach den Erfahrungen, die Kneipp zunächst an sich selbst machte, erkannte er aber auch, daß er sich jedem einzelnen Menschen und der Reaktionslage von dessen Körper individuell anpassen muß.

Auch sprach er immer wieder von „Abhärtung“ und seiner Erkenntnis, daß uns die von der heutigen Lebensweise ermöglichten Bequemlichkeiten „verweichlicht“ haben, so daß unsere Körper in der Reaktion auf starke äußere Reize nicht geübt sind.

**Um gesund zu bleiben,  
muß sich der Mensch  
bewegen, schwitzen  
und soll das Wasser  
in seiner mildesten Form  
gebrauchen.**

*Sebastian Kneipp*

**Wenn du merkst,  
du hast gegessen,  
hast du schon  
zu viel gegessen.**

*Sebastian Kneipp*

So hat er im Laufe seines Lebens die Wasseranwendungen in Form von Güssen, Bädern, Dampf und Wickeln immer mehr verfeinert. Auch geht es nicht nur um kaltes Wasser. Und wenn kaltes Wasser angewendet wird, dann nur, wenn der Körper vorher genügend innere Wärme aufweist.

Heute ist klar, daß durch diese physikalischen Reize vor allen Dingen auch unser Immunsystem als wichtiger Bestandteil der körperlichen Selbstheilungskräfte trainiert wird.

Und da uns heute allmählich bewußt wird, daß Wasser nicht einfach nur eine chemische Verbindung, sondern ein Ausnahmestoff mit vielen bisher nicht beachteten Eigenschaften ist, läßt sich vielleicht auch noch an Wirkungsbereiche denken, die jenseits der bisher betrachteten physikalischen Reize oder des Lösungsvermögens dieser lebensnotwendigen Flüssigkeit liegen.

## Bewegungstherapie

Nachdem Kneipp Anerkennung gefunden hatte, suchten auch die „besseren Kreise“ Hilfe bei ihm. Er erkannte, daß ihre Krankheit oft nur darin bestand, daß ihnen Bewegung fehlte.

Unser Körper mit seinen verschiedenartigen Organen, Gefäßen und Muskeln ist auf Bewegung eingestellt. Fehlt diese, verkümmern die entsprechenden Muskeln sowie die zugehörigen Organfunktionen, und es kommt zu entsprechenden Krankheiten.

Kneipp verordnete seinen „Patienten“ Holzhacken, Laufen und ähnliches.

Im Kneipp-Museum in Wörishofen ist aber auch ein altertümliches technisches Trainingsgerät zu sehen, vergleichbar denen, die heute in „Fitness-Studios“ oder als „Heimtrainer“ zu finden sind.

### Phytotherapie

Als Pfarrer war für Kneipp der Gedanke an den Schöpfer und die Natur als seine Schöpfung selbstverständlich. Im zweiten Band der „Wasser-Kur“ befaßt er sich mit den Heilkräutern. Er beginnt so:

*„Zu den Dingen, welche ich verabscheue und hasse, zählt ... das Geheimmittel-Wesen, die Krämerei mit Heilmitteln, welche als Geheimnisse des Erfinders gelten. – Diesen Vorwurf soll mir niemand machen können. Darum öffne ich ... die Läden meiner Apotheke und lasse einen jeden hineinschauen und hineinschmecken bis ins letzte Teeschächtelchen und ins kleinste Ölfläschchen.*

*Fast sämtliche meiner Tees und Extrakte, Öle, Pulver rühren von früher geachteten, jetzt vielfach verachteten, spottbilligen Heilkräutern her, welche der liebe Herrgott im eigenen Garten, auf freiem Felde, manche um's Haus herum an abgelegenen und unbesuchten Stellen wachsen läßt, Heilkräutern, die meistens keinen Pfennig kosten. – Mein Büchlein ist ja in erster Linie für arme Kranke geschrieben, für welche ich auch, den Himmelslohn im Sinne habend, dieses aufopferungsvolle Handwerk treibe ... Kein Kräutchen, kein Pulver, das ich nicht selbst versucht und als bewährt befunden habe ...“.*

Wer denkt im Vergleich dazu nicht an das heutige Art- und Sortenstre-

**Gegen das, was man im Überfluß hat, wird man gleichgültig, daher kommt es, daß viele Pflanzen und Kräuter für wertlose Unkräuter gehalten werden, anstatt daß man sie beachtet, bewundert und gebraucht.**

*Sebastian Kneipp*

ben und an die Bemühungen, das, was „der liebe Herrgott“ wachsen ließ, durch Zucht und Genmanipulation so weit zu verändern, daß es patentierbar und damit nicht mehr kostenlos zugänglich ist?

### Ernährungstherapie

Ohne Nahrungszufuhr stirbt der Mensch. Bei falscher Ernährung wird er krank. Ebenso kann ein Zuviel selbst guter Nahrung oft mehr schaden als ein Zuwenig.

Kneipps Grundsatz war, die Nahrung so natürlich zu belassen wie möglich. Er empfahl dabei aber weder vegetarische Lebensweise noch den alleinigen Gebrauch von Rohkost. Aus heutiger Sicht und vor dem Hintergrund so mancher missionarisch vertretener Ernährungssysteme muß man wohl sagen, daß er auch in seinen Ernährungsvorschlägen maßvoll war.

Jedoch meinte er, sinngemäß zitiert: „Wenn Du bemerkst, daß Du gegessen hast, dann war es schon zuviel.“ Da die Nahrungsaufnahme in der Regel ein genußvoller Vorgang ist und Nahrungsmittel auch verhältnismäßig preiswert sind, lassen wir uns zumeist mehr von unserem Genußverlangen leiten als von körperlichen Notwendigkeiten.

Aus diesem Grund gehören zum Beispiel Fastentage auch zum festen Angebot der Kneipp-Bewegung, um dadurch wenigstens einen gewissen Ausgleich für die allgemein üblichen Ernährungssünden zu schaffen.

### Ordnungstherapie

Kneipp als Pfarrer lag naturgemäß in erster Linie am Seelenheil seiner Mitmenschen. Er erkannte aber auch die Bedeutung, die die „inneren Vorgänge“ für die körperliche Gesundheit haben, ebenso wie das Körperbefinden nicht ohne Rückwirkung auf den inneren Menschen ist.

Heute verstehen Menschen, die sich an Kneipp orientieren und von der Ordnungstherapie sprechen, darunter Unterschiedliches.

Man macht sich etwa die Bedeutung einer geordneten Lebensführung klar, zum Beispiel einer zeitlich sinnvollen Ordnung von Arbeits-, Erholungs- und Ruhephasen. Als nächstes wird vielleicht an eine Ordnung im Gedankenleben gedacht, daran, daß man sich nicht willenlos allen äußeren Einflüssen oder Einflußsteuerungen unterwirft, sondern halbwegs versucht, „Herr im eigenen Oberstübchen“ zu bleiben.

Menschen mit einem entwickelten Sinn für seelische Gegebenheiten und Erfordernisse werden auch



**Wer bemüht ist,  
sein eigenes Glück  
zu suchen,  
der ist auch den  
anderen gern behilflich  
dazu.**

*Sebastian Kneipp*

diese nicht außer Acht lassen und sich zum Beispiel der Wichtigkeit guter zwischenmenschlicher Beziehungen sowie der Freude bewußt sein.

Und wer schließlich im Menschen auch das spirituelle Wesen zu sehen vermag, der denkt dann weitergehend natürlich daran, daß die spirituellen oder religiösen Bezüge „in Ordnung“ sein müssen, damit das „Heil“ gewährleistet ist.

### Umwelttherapie

Dieser Bereich gehört zwar nicht zu den „klassischen fünf Säulen“ der Kneipp-Lehre, kann aber davon wohl nicht ausgeklammert werden, da gesunde Menschen eine gesunde Umwelt voraussetzen. Zur Umwelt gehört dabei auch das soziale Umfeld, das ebenfalls gesundheitsfördernd oder krankmachend wirkt.

Kneipps Lehre hat in den hundert Jahren, die seit seinem Tod vergangen sind, viele Verfeinerungen und Erweiterungen erfahren, ohne in ihrem Grundsatz fragwürdig zu werden.

Und so, wie Kneipp selbst zu seinen Lebzeiten nicht starr an einmal gewonnenen Einsichten festhielt, so würde er auch heute mit vielem einverstanden sein, was unter seinem Namen in großer Offenheit gegenüber Neuem und Nützlichem angeboten wird.

Kneipps Leben und Wirken hat Eugen Roth zu einer heiteren Kneipp-Fibel in Versen angeregt, in der es unter anderem heißt:

Man weiß wie Kneippens Widersacher  
Aufpaßten wie die Haftelmacher,  
Ob man nicht endlich,  
Pfuschens halber,  
Erwischen könnt den Erzquacksalber,  
Ob nicht ein einzig Mißgeschick  
Ihm brechen könnte das Genick.  
Doch hatte Kneipp  
nichts zu vertuschen,  
Sein „Wunderheilen“  
war kein Pfuschen;  
Und von Geheimnis keine Spur:  
Er diente Gott und der Natur!



## KRANKHEIT und HEILUNG



***Krankheit ist weder Grausamkeit noch Strafe,  
sondern einzig und allein ein Korrektiv,  
ein Werkzeug, dessen sich unsere eigene Seele bedient,  
um uns auf unsere Fehler hinzuweisen,  
um uns vor größeren Irrtümern zurückzuhalten,  
um uns daran zu hindern, mehr Schaden anzurichten –  
und uns auf den Weg der Wahrheit  
und des Lichtes zurückzubringen.***



***Die Heilkunst besteht darin  
zu erkennen, welche Therapie für wen am besten ist,  
wissend, daß die Krankheit und die Therapie  
dem Patienten und dem Therapeuten  
als Weiterentwicklung dient.  
Der Therapeut ist nur Katalysator  
der schöpferisch-geistigen Heilkraft,  
um die Eigenheilungs-Kräfte anzuregen,  
um eine Harmonie von Körper, Seele, Geist  
wieder herzustellen.***

*Dr. Edward Bach, 1886 – 1936  
aus Blumen, die durch die Seele heilen*

