

Erlebnisbericht eines Kneippmitgliedes aus Meilen

Auf den Spuren von Sebastian Kneipp

Mit Nordic Walking und Wellness verbrachten 2 Gruppen Mitglieder des Kneippvereins Meilen und Umgebung je eine Ferienwoche in Bad Wörishofen im Allgäu.

In der ersten Woche vom 19. bis 26. Mai erlebten 18 Mitglieder, 7 Zugewandte und 2 Interessenten aus der Gegend von Ulm eine Wellness-Woche der besonderen Art. Nach der Ankunft per Bahn (5 Stunden) oder mit dem Auto (ca. 3 Stunden) erfolgte eine ausführliche Orientierung im Hotel Justina club vital am Waldrand über die Einrichtungen für Bäder, Kneippanwendungen, Massagen, Yoga und Gymnastik. Am zweiten Tag, nach reichhaltigem Frühstück, eine Stadtführung durch Iris Diesmeier. Danach Einführung „Kneippen und Nordic Walking“ und Videofilm mit praktischer Anwendung. Hier zeigte sich, dass die Kursleiter Iris und Kurt Diesmeier, Vice-Präsidentin und Präsident des Kneippvereins Meilen und Umgebung nicht nur hervorragende Organisatoren und Betreuer sind, sondern auch als Nordic Walking Master Trainer über fachliche Kompetenz verfügen.

Wer war Sebastian Kneipp (1821-1897)

Als Kind einer armen Webersfamilie in Stephansried bei Ottobeuren aufgewachsen erfolgte nach lebensgefährdender Krankheit 1852 die Priesterweihe. 1855 wurde er Beichtvater des Dominikanerinnenklosters in Wörishofen und nach einem Vierteljahrhundert 1881, als Sechzigjähriger Pfarrer von Wörishofen. Kneipps Hilfsbereitschaft, sein Verständnis für Arme, Kranke und Hilfesuchende hatte seine Wurzel in selbstdurchlebten Nöten aller Art und im Amt des Priesters und Seelsorgers, das er mit praktischer christlicher Nächstenliebe verband. Er wusste die Heilkräfte der Natur zum Heilen und Gesunderhalten von Leib, Seele und Geist nutzbar zu machen. Nur selten werden Bücher wirklich zum Schicksal für Menschen. Auf das Standardwerk von Sebastian Kneipp „Meine Wasserkur“ (1886) trifft dies in zweifacher Weise zu: Durch dieses Werk wurde er in kürzester Zeit noch bekannter und gesuchter. Zum anderen wurde er vielen Menschen zum schicksalhaften Helfer und Ratgeber in kranken und gesunden Tagen.

Wer Kneipp und sein Lebenswerk begreifen will, muss seinen Lebensweg und seine Umwelt kennenlernen. Dazu dient in erster Linie seine Selbstbiographie „Aus meinem Leben“ die aufgrund der grossen Nachfrage wieder vom Stamm-Kneipp-Verein e.V. Bad Wörishofen neu aufgelegt wurde. Oder life:Mit dem Kneippverein Meilen und Umgebung eine Woche Fitness- und Wellnessferien in Bad Wörishofen geniessen.

Das Wochenprogramm

Täglich wurden je nach Wunsch verschiedene Wellnessangebote genutzt. Einige davon seien hier erwähnt: Kneipp Heublumenpackung, Wechselgüsse, Hot Stone Streicheleinheiten, Wellness Entspannungsbad, Infrarot-Wärmekabine mit Farblichttherapie, Wirbelsäulentherapie nach Dorn, Molkebad und vieles mehr. Nachmittags jeweils über eine Stunde oder 10 Tausend Schritte Nordic Walking unter der Leitung von Iris und Kurt Diesmeier. Übung macht den Meister. Für Körper und Gemüt bot sich die nahe gelegene THERME Bad Wörishofen an nach dem Motto:Wohlfühlen, geniessen und entspannen! Abends nochmals Nordic Walking (freiwillig) oder ein spezieller Genuss im Kursaal Bad Wörishofen „The World famous Glenn Miller Orchestra“ meets the Giants of Jazz, Swing and Entertainment. Bei Rundgängen in Bad Wörishofen tagsüber oder auch am Abend vielen besonders auf:

Keine Zigarettenstummel und Abfälle am Boden, überall genügend Bänke und Stühle zum Ausruhen oder Verweilen, keine Randalierer und meist gut gekleidete Kurgäste. Wer sich Zeit nahm in den grossen Kurpark zu gehen, fand nebst Teichen mit Wasserspiel und unzähligen Wegen für Fussgänger und Radler, Kräutergärten mit gut lesbaren Hinweisschildern oder den von weither erkennbaren Duftgarten. Die Anlagen sind vorzüglich mit Wegweisern versehen, sodass eigentlich niemand die Orientierung verlieren sollte. Und wem es doch mal passiert: Man spricht in Bad Wörishofen Deutsch.

Fazit nach einer Woche

Eine Mitgliedschaft beim Kneippverein Meilen lohnt sich mehrfach. Neue Bekanntschaften. Dank Iris und Kurt Diesmeiers guter Organisation und hervorragender Betreuung auch vom Personal des Hotels und der Wellnessangebote durch dipl.Physiotherapeuten, Masseurinnen und rundum freundlichen Menschen die Gewissheit: Wir kommen wieder. Da wäre noch zu erwähnen die Ermahnung von Pfarrer Sebastian Kneipp: „Wer nicht jeden Tag etwas Zeit für die Gesundheit aufbringt, muss eines Tages sehr viel mehr Zeit für seine Krankheit opfern.“ Und als Schlusswort: Nach diesen 8 Tagen Fitness und Wellness in Bad Wörishofen bin ich wohl eine Woche älter geworden, aber fühle ich mich um Jahre jünger.

Erich Stucki, Meilen

Die nächste Wellness-Ferienwoche vom 25.08. bis 01.09.07.

Infos und Bildreportagen: www.kneipp-meilen.ch

Tel. Kneippverein Meilen: 044 793 28 45