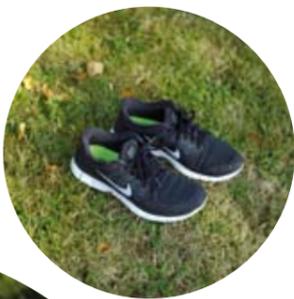


# Von Kneipp, Kindern und Yin und Yang

Es begann mit einem Husten, dem ein Gesundheitsvortrag meines Nachbarn folgte, der mit dem Credo endete: Mit regelmäßigen Kneipp-Anwendungen wäre es mit meinem Husten gar nicht so weit gekommen. Damit hatte er mich neugierig gemacht. Ich entschied, mir ein Kneippbecken mal etwas genauer anzuschauen. Denn ich hatte es auch – das Vorurteil, Kneippen wäre nur etwas für alte Menschen.



Meine Wahl fällt auf den Garten der Sinne in Bad Bramstedt. Ich fahre also mit der Regionalbahn von Kiel nach Bad Bramstedt und mache einen Spaziergang vom Bahnhof zur Kneippanlage. Schon von weitem höre ich etwas, das nicht zu meinem Kneipp-Bild passt: lachende Kinder. Als ich die Straße an der Bushaltestelle Köhlerhof überquere, stecke ich plötzlich mitten in einer Traube aufgeregter Kindergartenkinder, die mich bis zu meinem Ziel begleiten. Es sind Kinder des Kneipp-Kindergartens Löwenzahn aus Bad Bramstedt – einem von elf zertifizierten Kneipp-Kindergärten in Schleswig-Holstein. Das erfahre ich von einer aufgeschlossenen älteren Dame, die gerade selbst aus dem Kneipp-Becken steigt und sich mir als Ursula Groth, Vorsitzende des Kneipp Verbandes Schleswig-Holstein und Hamburg e.V., vorstellt. Ich staune nicht schlecht und begeben mich in die Hände der „Kneippianer“: ziehe die Schuhe aus, krempele die Hose hoch und mache einfach mit.

Die Fachleute erklären mir, dass ich beim Wassertreten das Bein vollständig aus dem Wasser heben und wieder eintauchen soll. Leider stelle ich mich dabei nicht sonderlich geschickt an, sodass meine Hose trotz hochgekremelter Hosenbeine klitschnass wird. Um meine Füße wieder zu erwärmen, nachdem ich das Becken verlassen habe, empfiehlt mir Ursula Groth, mit den Kindern im „Garten der Bewegung“ barfuß über den Rasen zu gehen und anschließend im „Garten des Tastens“ den Barfußpfad zu durchlaufen. Es fühlt sich ungewohnt an, mit nackten Füßen über Tannenzapfen, Moosflächen und Kiesel zu spazieren, soll aber den Bewegungsapparat schulen und die Abwehrkräfte stärken.

Die Kinder kennen den Garten der Sinne offensichtlich sehr gut und erklären mir die Heilkräfte einiger Kräuter, die im „Garten der Heilkräuter“ angepflanzt sind. „Salbei“, ruft ein Junge und reicht mir ein Blatt „hilft bei Halsschmerzen, Husten und Heiserkeit.“ Als wir den Kräuterbereich verlassen und uns einer Spirale aus Steinen nähern, ordnet sich die quirlige Kindermeute plötzlich. Ich bin gespannt was es mit der Steinspirale auf sich hat, die mir die Kneipp-Expertin als „Garten des Lebensrhythmus“ vorstellt.

Mit den Kindern gehen wir in das Innere der Spirale und setzen uns auf die Steine. „Stellt euch ein Schneckenhaus vor, in das ihr euch zurückzieht. Konzentriert euch nur auf die Luft, das Gras und das Rauschen des Flusses“, weist Ursula Groth an. Ich staune, wie leicht es den Kids und mir gelingt, diesen kurzen Moment zu genießen. Als wir die Schnecke wieder verlassen, lerne ich, dass dieser Garten dem Kneipp-Element der Ordnungstherapie entspricht.

„Es ist wie Yin und Yang“, sagt Ursula Groth. „Wer im Alltag viel in Bewegung ist, braucht auch Auszeiten.“ Wie wahr, denke ich und nehme mir fest vor diesen Grundsatz in meinen Alltag zu integrieren. „Bring dir beim nächsten Besuch am besten eine kurze Hose mit“, ruft mir ein Junge zum Abschied nach. Nachdem sich auch Ursula Groth verabschiedet hat, setze ich mich in den Zug, halte meine nassen Hosenbeine vor die Heizung und lasse nicht nur Bad Bramstedt, sondern auch mein Vorurteil über das Kneippen hinter mir. Denn eins steht jetzt für mich fest: Kneippen ist gesund, macht in jedem Alter richtig Spaß und soll ja auch gegen Husten helfen.

Daniel Hoth



1



Ö: Ab Neumünster fahren die Züge der AKN stündlich nach Bad Bramstedt.

★ Der Fußweg vom Bahnhof Bad Bramstedt bis zum Garten der Sinne dauert etwa sechs Minuten: Dazu der König-Christian-Straße in Richtung Süden folgen, die nach einigen Metern zum Lohstücker Weg wird. An der Kreuzung Lohstücker Weg/Vogelstange folgt man dem Lohstücker Weg nach rechts. Nach etwa 800 Metern links in die Straße am Köhlerhof und das Mercure Hotel umgehen bis zum Garten der Sinne mit Kneippanlage.