

Es gilt das gesprochene Wort!

**Festakt anlässlich 125 Jahre Stammkneipp-Verein
Bad Wörishofen**

am 26. November 2015

Rede von Barbara Stamm, MdL

Präsidentin des Bayerischen Landtags

„Sebastian Kneipp und seine ganzheitlichen
Naturheilverfahren – aktueller denn je!“

Sehr geehrter Herr Vorsitzender, lieber Klaus
Holetschek,

meine sehr geehrten Damen und Herren,

ich darf Ihnen zunächst einmal herzlich zu 125 Jahren
Stamm-Kneipp-Verein **gratulieren**. Das ist ja nun kein
alltäglicher Geburtstag und deshalb freue ich mich auch
sehr, heute hier bei Ihnen die Festrede zu diesem
schönen Anlass halten zu dürfen. Auch, wenn wir alle
sicherlich die schrecklichen Ereignisse der letzten
Wochen noch im Kopf haben: **Wir lassen uns von
diesem Terror nicht einschüchtern, und deshalb
lassen wir es uns auch nicht nehmen, einen Anlass
wie den heutigen gemeinsam zu würdigen.**

Anrede

Lassen Sie mich mit einem Zitat beginnen:

*„Kaum irgendein Umstand kann schädlicher auf die
Gesundheit wirken als die Lebensweise unserer Tage:*

ein fieberhaftes Hasten und Drängen aller im Kampfe um Erwerb und sichere Existenz. Es ist kein Wunder, wenn Krankheiten so viele Opfer fordern, denn die Menschheit ist von der früheren einfachen, natürlichen Lebensweise abgewichen. Nicht etwa, dass die Errungenschaften unserer Zeit wieder geopfert werden müssten. Aber es muss ein Ausgleich gefunden werden, um die überanstrengten Nerven zu stärken, ihre Kraft zu erhalten. Es muss ein Gleichgewicht hergestellt werden zwischen der Arbeit und Lebensweise – und dem Verbrauch an Nervenkraft“.
Zitat Ende.

Als Mitglieder und Freunde des Stamm-Kneipp-Vereins kennen Sie dieses Zitat bestimmt: Es stammt von **Sebastian Kneipp**, und es ist rund 150 Jahre alt. Aber das, was Kneipp mit seinen Worten beschreibt: **Das könnte man ganz genauso über unsere heutige Zeit sagen.** Und deshalb ist nicht nur die Problembeschreibung von Kneipp immer noch aktuell – sondern vor allem ist und bleibt auch sein Lösungsvorschlag sehr modern. **Die Naturheilverfahren von Sebastian Kneipp sind ganz ohne Zweifel heute aktueller denn je, vor allem auch**

deshalb, weil es dabei ganz zentral um die Prävention geht.

Wir leben in einer Welt, die von großem Wohlstand geprägt ist: Im Gegensatz zu den Zeiten Kneipps gibt es in unserem Land niemanden, der hungern muss. Gott sei Dank haben wir funktionierende Sozialsysteme, die auch denen, die Schwierigkeiten haben, unter die Arme greifen. Dass wir zudem noch dazu in der Lage sind, etwa den Flüchtlingen zu helfen, die zu uns kommen: Auch das ist eine gute Nachricht. **Wir leben in Europa in großem Wohlstand, es geht uns gut.**

Und doch ist es natürlich **nicht so, dass wir keine Probleme hätten.** Einerseits ist es gerade der Wohlstand selbst, der sogenannte „**Zivilisationskrankheiten**“ mit sich bringt: Bluthochdruck, Übergewicht, Ess-Störungen. Die Welt-Gesundheitsorganisation hat erst kürzlich wieder entsprechende Zahlen veröffentlicht: Bei uns leidet niemand deshalb, weil er zu wenig zu Essen hätte. Aber es gibt viele Menschen, die deshalb krank sind, weil sie sich etwa zu wenig bewegen oder auch, weil sie zu viel vom Falschen essen.

Gleichzeitig ist immer auch ein wenig Vorsicht angebracht. Beinahe wöchentlich gibt es Berichte darüber, was wir zum Beispiel in der Ernährung alles falsch machen können. Sie erinnern sich wahrscheinlich an die Warnung vor kurzem, nicht zu viel rotes Fleisch zu konsumieren. Und erst vor einigen Tagen hat ein Zeitungsartikel dazu aufgerufen, doch mehr Kaffee zu trinken – der sei nicht nur viel gesünder, als immer gedacht, sondern er würde zudem noch klug und schön machen.

Anrede

In all diesen Behauptungen steckt natürlich immer ein wahrer Kern. Aber ich glaube dennoch, dass wir uns nicht allzu sehr verunsichern lassen sollten. *„Im Maße liegt die Ordnung, jedes Zuviel und jedes Zuwenig setzt an Stelle der Gesundheit Krankheit“* – auch dieser Satz von Sebastian Kneipp ist zeitlos, und er ist sicherlich in jeder Hinsicht eine gute Leitschnur, an der wir uns orientieren können.

Es sind aber nicht nur körperliche Beschwerden, mit denen wir es auch und gerade in unserer Wohlstandsgesellschaft zu tun haben. Mehr und mehr

sind es **auch psychische Probleme und Krankheiten, die den Menschen zu schaffen machen.**

Nach Angaben der Krankenkassen haben etwa die Fehlzeiten aufgrund seelischer Erkrankungen seit 1994 um 80 Prozent zugenommen. Die Ursachen für diese Entwicklung sind vielschichtig. Eine Rolle spielt sicherlich eine größere Sensibilität bei den Ärzten und – glücklicherweise – auch mehr Mut bei den Betroffenen, eine psychische Erkrankung öffentlich zu machen.

Die Zahl zeigt meines Erachtens aber auch, **wie gewaltig die Anforderungen sind, die wir an uns stellen.** Wir wollen immer fit sein. Wir müssen im Beruf reibungslos funktionieren, Top-Leistungen erbringen und rund um die Uhr erreichbar sein. Unsere Freizeit, in der wir uns ja eigentlich erholen sollen, möchten wir möglichst optimal auskosten – manche Wochenendgestaltung folgt deshalb einem dichten Terminplan. Dazu kommen der Haushalt, die Freunde, natürlich die Familie: Alle wollen zu ihrem Recht kommen.

Dabei bauen wir übrigens viel von dem Druck selbst auf, unter dem mehr und mehr Menschen leiden.

Unsere Bereitschaft, für die Arbeit immer verfügbar zu sein, hat ein SPIEGEL-Artikel einmal in den Satz gepackt: *„Niemand nutzt den Arbeitnehmer so effektiv und perfide aus wie dieser sich selbst“*. Das ist natürlich zugespitzt formuliert. Aber sicherlich gilt: Der Druck, der von außen kommt, und der Druck, den wir uns selbst machen, schrauben sich wie eine Spirale immer weiter nach oben.

Aber irgendwann ist der Akku leer. Wir sind keine Maschinen – manchmal habe ich das Gefühl, wir vergessen das. Dabei ist doch die eigene Gesundheit ein so wertvolles Gut. Wer einmal richtig krank war, der weiß, wie sehr man sich dann wieder zurücksehnt ins aktive Leben ohne gesundheitliche Beeinträchtigung.

Aber, und das ist die gute Nachricht: Wir sind der Spirale natürlich nicht hilflos ausgeliefert. Es gibt eine ganze Reihe von Möglichkeiten, wie wir vorsorgen können, wie wir unserer Gesundheit etwas Gutes tun können. Und die Ideen von Kneipp sind dafür ganz hervorragend geeignet.

Die meisten Menschen, die den Namen „Kneipp“ hören, denken wahrscheinlich zunächst an das Wasser. Und in

der Tat ist es verblüffend, dass mit derart einfachen Mitteln wie kaltem und warmem Wasser so viel erreicht werden kann. **Übrigens steht auch im Bayerischen Landtag ein Hand-Kneipp-Becken**, das wir vor einigen Jahren von der Stadt Bad Wörishofen geschenkt bekommen haben! Wir haben einen Gesundheitsbereich für die Kolleginnen und Kollegen und unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter – und dort wird dieses Becken sehr gerne auch genutzt.

Neben dem Wasser gibt es aber noch weitere Säulen, auf denen die Kneippsche Gesundheitsidee ruht. Sie kennen sie: **Bewegung, Lebensordnung, Ernährung und Heilpflanzen.**

Jeder einzelne dieser Bereiche leuchtet ein.

Dass wir **Bewegung** brauchen, spürt jeder, der einmal wieder den ganzen Tag nur am Schreibtisch gesessen hat. Wohler fühlen wir uns, wenn wir auch körperlich gefordert werden. Dabei ist Bewegung keineswegs eine Frage des Alters: Zwar fällt es jungen Leuten sicherlich noch ein wenig leichter, Sport zu machen und sie haben mehr Auswahlmöglichkeiten, was die Sportarten angeht. Da stellt sich vielleicht eher die Frage, ob es nicht mancher junge Mensch auch schon wieder ein wenig übertreibt mit der Sportlichkeit.

Aber auch für Ältere oder körperlich Beeinträchtigte gibt es Optionen, zu ausreichend Bewegung zu kommen – und wenn es einfach nur ein täglicher schöner Spaziergang ist.

Auch die Bedeutung von **Heilpflanzen** wird sicherlich niemand leugnen. Zwar haben wir heute in der modernen Medizin einen Standard erreicht, der uns oft nur staunen lässt. Aber bei aller Technik und bei allen chemischen Möglichkeiten, die die Pharma-Industrie anzubieten hat: **Gerade die Bedeutung von natürlichen Wirkstoffen – und nichts anderes sind ja Heilpflanzen – wird heute wieder sehr viel stärker geschätzt.** Dass es dabei heute auch eine deutlich bessere Zusammenarbeit von Schulmedizin und alternativer Medizin gibt, ist natürlich eine gute Nachricht. Sebastian Kneipp musste sich zu seiner Zeit noch so manche Kritik von Ärzten und Apothekern gefallen lassen – wobei er selbst auch schon ein sehr modernes Verständnis von der Zusammenarbeit hatte: Obwohl sie ihm mitunter das Leben schwermachten, betrachtete Kneipp Ärzte keineswegs als Gegner.

Anrede

Besonders viel zu sagen hat uns Sebastian Kneipp bei den beiden Grundsätzen „**Ernährung**“ und „**Lebensordnung**“. Und vielleicht sollten wir in diesen Bereichen allesamt wieder mehr auf ihn hören.

Beim Thema „**Ernährung**“ habe ich den wichtigsten Grundsatz schon angesprochen: Es ist nichts verboten – außer das Übermaß. So einfach und so schlicht können Regeln sein. Kneipp hat aber noch auf etwas anderes verwiesen, und das halte ich für ganz besonders wichtig: Es kommt nämlich nicht nur auf die Zusammensetzung der Speisen an, wenn es darum geht, ob sie gute oder schlechte Wirkungen für uns haben. Sondern auch das „Zusammensetzen“ am Tisch spielt eine Rolle! Genuss, Freude, Ruhe und Zeit gehören auch zu einer gesunden Mahlzeit.

Hand aufs Herz: Schaffen Sie das immer? Eine ruhige gemeinsame Mahlzeit mit Ihrer Familie? Nehmen Sie sich mittags in der Arbeit die Zeit für eine echte Pause? Oder muss das Essen einfach schnell gehen und nebenbei passieren?

Ich glaube, in dieser Frage gibt es bestimmt viele von uns, die Verbesserungsmöglichkeiten hätten – gerade

auch deshalb, weil es wichtig ist, den Kindern in dieser Hinsicht ein gutes Vorbild zu sein.

Gleiches gilt auch für die „**Lebensordnung**“. Das ist natürlich ein altmodischer Begriff. Aber das, was dahinter steht, ist für unseren modernen Alltag von enormer Wichtigkeit: **Wenn es der Seele nicht gut geht, dann leidet irgendwann auch der Körper.**

Wie können wir Balance halten zwischen all den Anforderungen, mit denen wir konfrontiert sind? Wie können wir uns selbst gut einordnen in unseren Bezügen – zu unseren Mitmenschen, zur Natur? Vielleicht ist dieses Element der Kneippschen Lehre das schwierigste; aber sicherlich ist es ganz besonders wichtig.

Sebastian Kneipp hat eines erkannt: Dass der Mensch mehr ist als die Summe physikalischer und chemischer Faktoren. Dass es auf Ganzheitlichkeit ankommt, auf ein Gleichgewicht. Und **dass Fürsorge und Vorsorge etwas sind, auf das wir nicht verzichten können, wenn es uns gut gehen soll.** Besonders schön finde ich in diesem Zusammenhang den Satz: *„Anwendungen sind Zuwendungen“*. Denn darum muss es uns letztlich gehen: Um Zuwendung für uns selbst

und für andere. Das darf auch in Zeiten der modernen Hochleistungsmedizin nicht verloren gehen. Und deshalb ist es eine **wunderbare Nachricht, dass es an vielen Orten in Bayern und in Deutschland Menschen gibt, die sich insbesondere in Kneipp-Vereinen darum bemühen.**

Sie hier in Bad Wörishofen – gewissermaßen der „Kneipp-Zentrale – tun dies nun seit mittlerweile 125 Jahren. Das ist ein stolzer Zeitraum. Wenn es einen Verein so lange Zeit gibt, dann merkt man, dass der Vereinszweck etwas Besonderes sein muss: Etwas, das „zeitlos“ ist, das überdauert.

Ich danke Ihnen allen, die Sie sich hier engagieren, sehr herzlich. Machen Sie weiter so, denn eines steht fest: **Die Lehre von Sebastian Kneipp ist heute aktueller denn je, und wir brauchen sie auch in der Zukunft.**

Auch das lässt sich wunderbar mit einem Zitat Kneipps selbst belegen: *„Wenn die Menschen nur halb so viel Sorgfalt darauf verwenden würden, gesund zu bleiben und verständig zu leben, wie sie darauf verwenden,*

krank zu werden – die Hälfte ihrer Krankheiten bliebe ihnen erspart“.

Ich danke Ihnen sehr herzlich fürs Zuhören.