

Pressemitteilung
3. Mai 2011

Sebastian Kneipp: 190. Geburtstag am 17. Mai Kneipptag!
„Der Weg zur Gesundheit führt durch die Küche“

Am 17. Mai feiern Kneipp-Fans in ganz Österreich den 190. Geburtstag von Sebastian Kneipp, der schon zu seinen Lebzeiten als „Wasserdoktor“ weltberühmt wurde. Das Kneipp-Programm umfasst 5 Säulen: Wasser, Bewegung, Ernährung, Heilpflanzen und Lebensordnung. Thema des Kneipptags 2011 mit über 60 Veranstaltungen ist die Ernährung – nach Kneipps berühmtem Zitat **„Der Weg zur Gesundheit führt durch die Küche“**.

Sebastian Kneipp, 1821 in Stephansried im Allgäu geboren, spürte schon als Kind, was es heißt, bettelarm zu sein. Er sehnte sich danach, aus der häuslichen Armut und Tristesse auszubrechen. Studieren, Priester werden, war das Lebensziel. Hartnäckig fand er einen Gönner, der Sebastian mit 23 Jahren den Eintritt ins Gymnasium ermöglichte. Doch die entbehrrungsreiche Kindheit forderte Tribut. Eine Lungentuberkulose warf den Studiosus nieder, Kneipp war dem Tod näher als dem Priesteramt. Die Rettung kam aus einem Büchlein über Wasseranwendungen von Siegmund Hahn. Kneipp probierte die empfohlenen eiskalten Tauchbäder in der winterlichen Donau bei Dillingen aus. Diese Rosskur wirkte, er wurde wieder gesund. Kneipp wurde 1852 in Augsburg zum Priester geweiht.

Zeit seines Lebens war Kneipp Seelsorger. Aus Mitleid mit den Menschen setzte er jedoch immer wieder seine Erfahrungen aus der Heilkunde ein und baute sie schließlich zu einem umfassenden Gesundheitskonzept aus: **„Das Beste, was man gegen die Krankheit tun kann, ist etwas für die Gesundheit zu tun!“** – Kneipp war Psychologe, Kräuterexperte, Wasserdoktor, mit einem intuitiven Spürsinn für die richtigen Zusammenhänge und mit der Begabung zur Systematik. Er half Tausenden, egal, ob arm oder reich. Die Reichen gaben eine Spende, den Armen steckte er selbst noch Wegegeld zu, damit sie sich auf dem Nachhauseweg eine anständige Mahlzeit kaufen konnten.

Kneipp beschäftigte sich auch intensiv mit der gesunden Ernährung. **„Wenn der Vater einer Erkrankung unbekannt ist – die Mutter ist immer die Ernährung!“** donnerte er von seiner Kanzel. Seine Erkenntnisse sind heute wissenschaftlich bestätigt. „Die gesunde Ernährung ist besonders in der Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen ein wesentlicher Aspekt“, ist Kardiologe, Internist und Kneippianer Dr. Sahba Enayati (Vorsitzender des Kneipp-Aktiv-Clubs Wels und des Kneipp-Landesverbands Oberösterreich) überzeugt. Dr. Enayati ist Mitautor des Buches „Kochen fürs Herz“, erschienen im April 2011 bei avBUCH. Der Wiener avBUCH-Verlag ist Mitveranstalter und Kooperationspartner des Kneippbundes bei den Aktionen rund um den Kneipptag 2011. Der Kneippbund liegt im Trend: Mehr als 50.000 Mitglieder und über 200 Clubs, davon viele neue, betreiben in Österreich aktiv Gesundheitsvorsorge nach dem Kneipp-Programm. Über 60 Veranstaltungen zum Kneipptag finden heuer statt – siehe www.kneippbund.at „Viele Kneipp-Aktiv-Clubs – quer durch Österreich - konnten Restaurants und Gaststätten gewinnen, in denen eine Woche und länger ein gesundes Kneipp-Menü auf der Speisekarte angeboten wird“, freut sich der Generalsekretär des Österreichischen Kneippbundes, Siegfried Ruth. Kressesuppe, Gemüse-Gulasch mit Räuchertofu, Hühnerfilet mit Dinkelspagetthi und Himbeerkuchen werden den Gästen im Kneippschen Sinn munden. Rezeptbroschüren und Kneipp-Infomaterial über Gesundheitsvorsorge gehören für die Gäste dazu – abschließend erhält der Wirt eine Kneipp-Urkunde überreicht, mit Dank des Aktiv-Clubs und der Feststellung: **„Hier ist die Gesundheit wichtig!“**

Abdruck honorarfrei, Belegexemplare an den Kneippbund, Kunigundenweg 10, 8700 Leoben, Mail office@kneippbund.at erbeten!