



Nach dem Wasserretzen wird sich nicht mit einem Handtuch abgetrocknet, sondern man erwärmt die Glieder per Gymnastik.



Das strahlende Blau des Beckens zog die „Kneippianer“ magisch an. Fotos: Scheuenstuhl

Kneipp-Saison offiziell eröffnet

„An der Eich“ kann man jetzt wieder Wasserretzen, den Barfußpfad erkunden und Kräuter pflücken

ROTHENBURG – Bereits in den sonnenverwöhnten Osterferien erfreute sich die Wasserretzet-Anlage „An der Eich“ regen Besuchs von Eltern mit ihren Kindern. Am vergangenen Wochenende feierte der Kneipp-Verein nun auch offiziell die Saisonöffnung – in geselliger Runde und bei strahlendem Sonnenschein.

Die Lehre von Pfarrer Kneipp, so Vereinsvorsitzende Waltraud Spörlein in ihrer Begrüßung, beinhaltet nicht nur Wasserretzen oder Güsse mit kaltem Wasser. Sie umfasse viel mehr und ist „genau genommen lebensbegleitend in allen Altersstufen und Lebenslagen“. Lange Zeit sei es antiquiert gewesen, von der Kneippischen Lehre zu sprechen. Doch mitt-

lerweile sind deren Überzeugungen wieder „topaktuell“.

Das Kneippische Jahresmotto lautet „Wissen, was gesund hält“. Dazu zählt auch das Wissen um Seele und Geist, denn Pfarrer Kneipp war überzeugt von dem „ganzheitlichen Zusammenwirken von Körper, Seele und Geist“. Das bedeute, erklärte Waltraud Spörlein weiter, dass es einem nur gut gehe, wenn man „wirklich ausgeglichen“ sei. Man könne dann entspannter mit schwierigen Situationen umgehen und sei nicht so leicht angreifbar.

Erreichen könne man dies, wenn man sich die fünf Säulen der Kneippischen Lehre verinnerliche und sich immer bewusst mache, was dem Körper und der Seele gut tue, was einen „abhärtet und somit stärkt“ und eventuell sogar vor Krankheiten schütze. Der Kneipp-Verein ist sehr engagiert, diese fünf Elemente bei der Gestaltung seines Jahresprogramms zu berücksichtigen.

So wird neben den gemeinsamen Wasseranwendungen (freitags um 17.30 Uhr mit anschließender Gymnastik) auch regelmäßig Bewegung an der frischen Luft – Radfahren, Walken, Wandern und Schwimmen)

angeboten. Diese gemeinschaftlichen Unternehmungen tragen darüber hinaus zu einer positiven und gesundheitsfördernden Lebensgestaltung bei, denn auch Einsamkeit könne krank machen, ist Waltraud Spörlein überzeugt.

Mit dem liebevoll angelegten Kräutergarten am Hang über der Kneipp-Anlage trägt der Verein auch dazu bei, das Wissen um die Wirkung von Kräutern und Heilpflanzen weiterzugeben. Jeder sei eingeladen, so die Vorsitzende, sich Kräuter davon abzuschneiden. Die letzte Säule umfasst die Ernährung, für die es heutzutage so viele gute Ratschläge und Rezepte gebe.

Die Rothenburger „Kneippianer“ runden ihr Angebot für Körper und Geist mit dem sich an die Wasserretzet-Anlage anschließenden Barfußpfad ab, wo man die Sinne schärfen und die Reflexzonen der Fußsohlen aktivieren kann. Dank der Sitzbänke besteht aber auch die Mög-

lichkeit, sich niederzulassen und an dem idyllischen Fleckchen „An der Eich“ die Seele baumeln zu lassen. Waltraud Spörlein dankte der Stadt für die finanziellen Zuwendungen. Bürgermeister Kurt Förster versicherte den zahlreichen anwesenden Mitgliedern, dass die Stadt wisse, was sie am Kneipp-Verein habe, der mit viel Eigenleistung die Anlage in Schuss halte und sich auch bei städtischen Veranstaltungen, wie den Wanderwochen einbringe.



Gegenseitiger Dank: Vorsitzende Waltraud Spörlein und Bürgermeister Kurt Förster.



Auf dem Barfußpfad werden die Fußreflexzonen aktiviert.