

Kneipp entdecken
Seelenkur

AN DER
OSTSEE

Wasserkuren, gesunde Ernährung, regelmäßige Bewegung, eine innere Balance und die Heilkraft der Pflanzen – die Lehre des Sebastian Kneipp hat auch heute noch viele Anhänger. Bei einer „Kneipp-Entdeckungswoche“ auf Rügen kann man diese Lehre kennenlernen. Ein Praxistest von Vater und Tochter.

Text & Fotos: Wolfgang Stelljes

Dieser kahle Ast ragt wie ein Fingerzeig
Richtung Ostsee – gesehen bei einer Wanderung
von Göhren zum Nordperd.



Morgendliches Wassertreten, mal am Ostseestrand, mal im Kneippgarten von Göhren.



„Staatlich anerkannter Kneipp-Kurort“ steht unter dem Ortsschild von Göhren.

Irgendwann fiel sein Name: Sebastian Kneipp. Ein Name, mit dem meine Tochter Hannah (20) Schaumbäder und Badeperlen verband, immerhin. Wer dieser Kneipp war, wollte sie von mir wissen. Ich erzählte was von einem alten Mann mit Bart aus irgendeinem böhmischen Dorf. Noch am gleichen Abend ging ich ins Internet und füllte meine Wissenslücken. Und entdeckte eine „Kneipp-Entdeckungswoche“ in Göhren auf Rügen. Es war die Geburtsstunde einer schönen Idee: Warum nicht mal Kneipp testen, zusammen mit der Tochter?

Ein paar Wochen später sitzen wir gemeinsam im Auto. Unterwegs gestehe ich meiner Tochter, dass Kneipp keinen Bart hatte und auch nicht in Böhmen, sondern in Bayern aktiv war, im 19. Jahrhundert. Zu Lebzeiten war er der bekannteste Deutsche nach Bismarck. Ein Priester, der auf die Heilkraft des Wassers schwor und selbst den Papst behandelte. Und der ansonsten ein paar ganz vernünftige Regeln für eine gesunde Lebensführung aufgestellt hatte. So weit die Theorie.



Kneipp würde uns loben: So eine kleine Pause ist gut für die innere Balance.



wanderlust-Autor Wolfgang Stelljes auf dem Weg zum Nordperd, dem östlichsten Punkt der Insel Rügen

Der erste in Mecklenburg-Vorpommern, seit 2007 schon. Sogar „Kneipp Premium Class“, ein Gütesiegel, mit dem der Verband Deutscher Kneippheilmäler und Kneippkurorte insgesamt acht Orte in Deutschland geadelt hat. Göhren ist der einzige im Norden. Und der einzige an der Ostsee.

Minirunde im Tretbecken

Am nächsten Morgen. Noch vor dem Frühstück laufen wir zu einem Tretbecken im Kneippgarten. Das Wasser ist eisig. „Man muss langsam gehen, sonst spritzt es“, sagt Hannah. Leichter gesagt als getan. Ich drehe eine Runde, wie ein Storch im Salat, weil ja bei jedem Schritt das Bein ganz aus dem Wasser muss, so will es Vater Kneipp. Nach gut einer Minute breche ich das Experiment ab, aber viel länger soll man sowieso nicht. Und die Füße? Werden plötzlich ganz warm, warum auch immer. Und munter sind wir auch.

Nach dem Frühstück schlurfen wir im Bademantel in das „Kneipp-Kur und Wellnesscenter Mönchgut“ gleich neben unserem Hotel. Gutgläubig begeben wir uns in die Hände von Angela Wolff. Denn zu einer Kneipp-Entdeckungswoche gehört eine richtige Bürstenmassage. Wolff, ausgebildete Masseurin und medizinische Bademeisterin, zeigt mir zwei Bürsten: Lieber die hellen, weichen Wildschweinborsten? Oder die dunklen, etwas härteren? Ich entscheide mich für die hellen. Wolff beginnt beim rechten Fuß, immer „herzfern“, ein Kneippsches Prinzip. Dann streicht sie mit der Bürste das rechte Bein hoch und umkreist das Kniegelenk. Dann das linke Bein. Dann den Bauch, immer schön im Uhrzeigersinn. Und am Ende den Rücken. Das regt den Kreislauf an und fördert die Durchblutung. Und ganz nebenbei werden Hautschuppen gelöst „wie beim Peeling“.

INFO

Kneippen in Göhren

Die Kneipp-Entdeckungswoche in Göhren wird angeboten vom Kneipp-Kur und Wellnesscenter Mönchgut und kostet 189 Euro, Tel.: 038308 50830, www.ruegen-kur.de. Ein Paket mit sieben Übernachtungen und Halbpension ab 599 Euro bietet das Akzent Waldhotel, Tel.: 038308 50500, www.waldhotelgoehren.de. Infos zum Kneipp-Kurort erhält man bei der Kurverwaltung Göhren, Tel.: 038308/66790, www.goehren-ruegen.de.

Wolff ist bekennender Kneipp-Fan, genauso wie ihre Kollegin Manuela Nebert-Friedrich, auch wenn man das bei „Manu“, wie sie nur genannt wird, nicht unbedingt erwartet, angesichts ihrer Dreadlocks, Tattoos und großen Ohrringe. „Ich finde Kneipp cool, der ist vielleicht verschrien als altbacken, ist es aber nicht.“ Manu ist zuständig für Wassergüsse, warm und kalt, schön im Wechsel. Und Manu kann uns auch erklären, warum wir beim Wassertreten warme Füße bekommen. Die Blutgefäße ziehen sich bei Kälte zusammen, um sich danach zu weiten, eine Gegenreaktion. „Den inneren Schweinehund besiegen, auch das ist Kneipp“, sagt sie, während ich noch pruste. Und: „Männer sind empfindlicher.“

Heilsam eingewickelt

Jeden Morgen sieht man uns nun beim Wassertreten. Kneipp stieg in die kalte Donau, wir holen uns einen nassen Hosenboden in der Ostsee, am Strand gleich neben der Seebrücke. Danach „Anwendungen“: Mal verpasst uns Antje Wolff einen Leibwickel, 20 Minuten bei sanfter Musik und Kerzenschein, sehr entspannend. Dann wieder hüllt uns Manu in warme Decken, mit einer dicken Schicht Rügenger Heilkreide auf dem Rücken, gut für Haut und Durchblutung.

Selbstverständlich kümmern wir uns auch um die anderen Säulen der Kneippschen Philosophie. Die gesunde Ernährung fällt uns nicht schwer, in einem Küstenort wie Göhren dominiert Fisch die Speisekarten. Was die Bewegung betrifft, finden wir schnell unseren absoluten Lieblingswanderweg: Er führt auf einer Landzunge zum Nordperd, dem östlichsten Punkt der Insel Rügen (siehe Kasten).

Küchentipps gratis

Fehlen nur noch die Heilpflanzen. Also noch mal raus in die Natur, nach Groß Zicker, ein Bilderbuchdorf am Fuße der Zickerschen Berge. Die stehen seit 1984 unter Naturschutz, ein 330 Hektar großes Gebiet, nicht ganz so groß wie der Central Park in New York, aber viel schöner. Sagt René Geyer. Er bietet Wild- und Heilkräuterführungen an. Schon nach wenigen Metern bleibt Geyer stehen, pflückt die gelbe Blüte eines Hederich, ein Kreuzblütengewächs, und verzehrt sie vor unseren Augen: „Schmeckt wie Kohlrabi.“ Dann packt er eine Brennnessel – schon Kneipp sprach von ihr „in den allerhöchsten Tönen“ – und zerreibt den Kopf der Pflanze. „Schmeckt besser als Spinat und hilft als Tee, die Nieren

WANDERN

Zum Nordperd

Das Nordperd ist der östlichste Punkt von Rügen. Das Kap gehört zum Biosphärenreservat Südost-Rügen und zum Naturschutzgebiet Mönchgut. Der Rundwanderweg beginnt an der Kurpromenade von Göhren. Hinter dem „Strandhaus 1“ am östlichen Ende der Promenade führt ein Pfad hinauf in einen Mischwald. Der Hochuferweg gestattet immer wieder tolle Ausblicke, zum Beispiel auf den Buskam. Zurück geht es über den naturbelassenen Südstrand von Göhren. Auf vorgelagerten Felsen der „Schwedenbrücke“ trocknen Kormorane ihre Flügel im Wind. Wem die Kurzstrecke von gerade mal vier Kilometern nicht genügt, der sollte noch eine Schleife über den Speckbusch einlegen. Von diesem alten Grabhügel bei der Dorfkirche am Ortsrand von Göhren hat man einen schönen Blick auf die Halbinsel Mönchgut mit den Zickerschen Bergen.

durchzuspülen. Und wenn es an den Fingern brennt, sucht euch Spitzweggerich.“ Gegen alles scheint hier ein Kraut zu wachsen. Oder doch wenigstens eine Zwischenmahlzeit. Noch ein bisschen Vogelmiere? „Sehr lecker als Quark auf Steak.“ Zu Rindfleisch würde Geyer übrigens Sauerampfer servieren, „aber bitte vor dem Blühen ernten und auf Qualität achten, sattgrün müssen die sein“.

Danach steuern wir geradewegs die Wirkungsstätte von Andreas Grimm an. Grimm hat den Fisch, den wir jetzt brauchen, frisch aus einem Altonaer Ofen der Räucherei Göhren. Heilbutt und Lachs gehen am besten, sagt der Räuchermeister. Er selbst favorisiert Rotbarsch. Den gönnen wir uns, sehr gehaltvoll, um es mal so zu sagen. Vielleicht nicht ganz im Sinne von Kneipp. Aber der war ja auch kein Dogmatiker. Verboten hat er nichts. „Im Maße liegt die Ordnung“, war sein Credo, und der Einklang von Körper, Geist und Seele sein Ziel. Ganzheitlich, würde man heute wohl sagen.



René Geyer in seinem Element: keine Wild- und Heilkräuterführung ohne praktische Küchentipps.