

# Testen Sie Ihr Wissen

## Fragebogen zu Sebastian Kneipp

Beantworten Sie die folgenden Fragen. Es ist immer nur eine Antwort möglich. Die Auflösung und die Auswertung Ihres Ergebnisses finden Sie auf den letzten Seiten.

1) Aus wie vielen Elementen besteht das Kneippsche Gesundheitskonzept?

- 4 Elemente                       6 Elemente                       5 Elemente

2) Das Wassertreten eignet sich als Anwendung bei

- Frösteln, Frieren                       Kopfschmerzen                       Harnwegsinfekten

3) Das Lichtbad ist nicht geeignet bei

- Schilddrüsenüberfunktion                       Schuppenflechte                       Allgemeiner Abwehrschwäche

4) Wo wurde Sebastian Kneipp geboren?

- Bad Wörishofen                       Ottobeuren                       Stephansried

5) Wogegen hilft Fenchel?

- Rheuma                       Verdauungsbeschwerden                       Schnupfen

6) Welches Tier sieht man neben Sebastian Kneipp häufig auf Fotos und Gemälden?

- Weißer Spitz                       Krähe                       Dackel

Sebastian-Kneipp-Tag 2019: **Wissen, was gesund hält**

7) Mit welchem Begriff kann man Kneipps Forderung nach „Abhärtung“ vergleichen?

- Heilung                       Prävention                       Behandlung

8) Durch die Lektüre des Buches „Unterricht von Krafft und Würkung des frischen Wassers in die Leiber der Menschen ...“ wurde Kneipp für seine Wasserkur inspiriert. Wer war der Autor?

- Johann Siegemund Hahn     Hippokrates von Kos         Christoph Ludwig Köberlin

9) Welcher Begriff fehlt: „Die ..... ist nur dann zuträglich und gesund, wenn sie der Natur des Menschen zuträglich ist und von ihr verarbeitet wird.“

- Nahrung                       Speise                       Mahlzeit

10) Welches Gewächs trägt den Namen „Sebastian Kneipp“?

- Eiche                       Rose                       Strauch

11) Unter welchem Namen wurde Sebastian Kneipp noch bekannt?

- Pflanzensammler         Vater der modernen  
Medizin                       Wasserdoktor

12) „Was das Wort Kopfdampf sagt, ist klar: Der ganze Kopf soll in Schweiß kommen und der Dampf überallhin dringen.“ (S. Kneipp) Wie wirkt der Kopfdampf auf den Organismus?

- beruhigend                       anregend, ohne  
aufzuregen                       schleimlösend

## Sebastian-Kneipp-Tag 2019: Wissen, was gesund hält

13) Jemand klagt über Unruhe, Angstzustände und Schlafstörungen. Welches mild wirkende Beruhigungsmittel hätte Kneipp empfohlen?

- Hopfen                       Thymian                       Salbei

14) „Wenn ich schon in einer Kneipp-Anlage bin, gehe ich erst zum Wassertreten und mache danach auch noch ein Armbad.“ Welchen Rat hätte Kneipp hier erteilt?

- Klar, wieso nicht?                       Bloß nicht beides!                       Am besten gleichzeitig.

## Auflösung

- 1) Aus wie vielen Elementen besteht das Kneippsche Gesundheitskonzept? Aus fünf Elementen. Richtig ist Antwortmöglichkeit Nummer drei. Das Gesundheitskonzept nach Sebastian Kneipp ist ganzheitlich ausgerichtet, für einen Lebensstil der Prävention und/oder Therapie. Die Einzelkomponenten, die idealerweise kombiniert werden, sind die fünf Elemente Wasser, Ernährung, Heilpflanzen, Bewegung und Lebensordnung.
- 2) Das Wassertreten eignet sich als Anwendung bei Kopfschmerzen. Die zweite Antwort ist korrekt. Sebastian Kneipp beschrieb seine vielleicht bekannteste Anwendung so: „[S]ie wirkt besonders gegen Kopfleiden, Eingenommenheit des Kopfes, Kopfschmerzen.“ Tatsächlich sollte man bei den übrigen Antwortmöglichkeiten, bei Frösteln, Frieren und Harnwegsinfekten, auf das Wassertreten sogar verzichten.
- 3) Das Lichtbad ist nicht geeignet bei Schilddrüsenüberfunktion. Die erste Antwort ist richtig, bei Schilddrüsenüberfunktion sollte man auf ein Lichtbad verzichten. Die anderen Antwortmöglichkeiten – die Schuppenflechte und allgemeine Abwehrschwäche – sind die Anwendungsbereiche, bei denen ein Lichtbad empfohlen werden kann. Licht- und Sonnenbäder wirken abwehrstärkend und verbessern den Stoffwechsel besonders der Haut (Vitamin D-Bildung). Bei Übertreibung allerdings wächst die Krankheitsbereitschaft des Körpers – Sonnenhungrige müssen deshalb lernen, die richtige Reizdosis herauszufinden.
- 4) Wo wurde Sebastian Kneipp geboren? Stephansried. Die dritte Antwortmöglichkeit ist korrekt, allerdings haben wir absichtlich bedeutsame Orte aus dem Leben Sebastian Kneipps als alternative Antworten gewählt, um die Frage etwas schwieriger zu gestalten. In Ottobeuren besuchte er die Sonn- und Feiertagsschule und der Ort Bad Wörishofen ist wohl wie kaum ein anderer mit seiner Person verknüpft. Stephansried ist heute ein Ortsteil von Ottobeuren.

## Sebastian-Kneipp-Tag 2019: Wissen, was gesund hält

- 5) Wogegen hilft Fenchel? Verdauungsbeschwerden. Die zweite Antwort ist korrekt. Die getrockneten Fenchelfrüchte (Samen) enthalten ätherische Öle mit den Hauptbestandteilen Anethol und Fenchon: Das Öl löst vor allem Blähungen und Verkrampfungen der glatten Darmmuskulatur. Daher ist Fenchel zur Anwendung bei allgemeinen Verdauungsbeschwerden wie Blähungen und Völlegefühl geeignet.
- 6) Welches Tier sieht man neben Sebastian Kneipp häufig auf Fotos und Gemälden? Einen weißen Spitz. Es war zwar ein Hund, aber ein Dackel war es nicht. Die erste Antwort ist richtig. Der treue Hund begleitete ihn überall hin. Sogar auf dem berühmten Foto bei der Gründung des Kneipp-Ärztebundes im Jahr 1894 nimmt der Spitz einen prominenten Platz ein. „Dem Herrle sei Spitzle“, wie die Einheimischen sagten, war in Wörishofen Ortsbekannt. Wie Kneipp zu seinem Hund kam, können Sie in der Januar/Februar-Ausgabe des Kneipp-Journals nachlesen.
- 7) Mit welchem Begriff kann man Kneipps Forderung nach „Abhärtung“ vergleichen? Prävention. Antwortmöglichkeit Nummer zwei stimmt. „Es nistet sich in eine schlaffe Natur der Krankheitsstoff rascher ein, entwickelt sich schnell und ist schwerer zu entfernen. Somit gilt auch hier der Grundsatz: Die beste Abhärtung ist der beste Schutz, wie sie auch das erste Heilmittel ist.“ (S. Kneipp). Das vorrangige Ziel der Kneippschen Lehre ist, so zu leben, dass Krankheiten im besten Fall gar nicht erst entstehen.
- 8) Durch die Lektüre des Buches „Unterricht von Krafft und Würkung des frischen Wassers in die Leiber der Menschen ...“ wurde Kneipp für seine Wasserkur inspiriert. Wer war der Autor? Johann Siegemund Hahn. Der erstgenannte Autor ist korrekt. Nachdem Sebastian Kneipp an einer Lungenerkrankung, vermutlich Tuberkulose, erkrankte, fiel ihm zufällig das Buch Hahns in die Hände. Von ihm inspiriert, kurierte er sein Leiden durch Bäder in der eiskalten Donau. Aber auch die beiden anderen Personen spielen eine wichtige Rolle im Werdegang Sebastian Kneipps. Christoph Ludwig Köberlin war nicht nur Pfarrer, sondern auch Botaniker. Kneipp lernte ihn bei seiner Anstellung als Knecht in Grönenbach kennen. Köberlin führte Kneipp in die Lehre der Pflanzenheilkunde ein. Hippokrates von Kos war selbstverständlich kein Zeitgenosse Kneipps. Er gilt als der berühmteste Arzt des griechischen Altertums. Hippokrates sagte seinerzeit: „Wohlgetan ist es, die Gesunden sorgfältig zu führen, damit sie nicht krank werden.“ Das trifft den Kneippschen Gedanken auf den Kopf.
- 9) Welcher Begriff fehlt: „Die Nahrung ist nur dann zuträglich und gesund, wenn sie der Natur des Menschen zuträglich ist und von ihr verarbeitet wird.“ Auch hier stimmt Antwortmöglichkeit Nummer eins – aber wir geben zu, dass auch alle anderen Antworten sinngemäß korrekt wären.
- 10) Welches Gewächs trägt den Namen „Sebastian Kneipp“? Eine Rose. Die zweite Antwort ist korrekt. Zu seinem 100. Todestag wurde die Edelrose ihm zu Ehren benannt.

## Sebastian-Kneipp-Tag 2019: Wissen, was gesund hält

- 11) Unter welchem Namen wurde Sebastian Kneipp noch bekannt? Wasserdoktor. Die Lösung ist Antwort Nummer drei. Wobei an dieser Stelle betont werden muss, dass Kneipp diesen Begriff stets abgelehnt hat mit der Begründung, er sei weder Doktor noch sei seine Methode alleine auf Wasser beschränkt. Der ironisch-verächtliche Spitzname „Dr. Hydrophilus“ wurde Kneipp von den Kommilitonen in Dillingen gegeben. „Wasserdoktor“ ist zudem der Haupttitel eines Filmes über das Leben Sebastian Kneipps aus dem Jahr 1958.
- 12) „Was das Wort Kopfdampf sagt, ist klar: Der ganze Kopf soll in Schweiß kommen und der Dampf überallhin dringen.“ (S. Kneipp) Wie wirkt der Kopfdampf auf den Organismus? Schleimlösend. Auch hier ist die dritte Antwort korrekt. Wasserdampf erreicht auch versteckt liegende Organe. Der aufsteigende Dampf gelangt beim Einatmen in die oberen Luftwege – in Nase, Nebenhöhlen, Rachen, Kehlkopfbereich und obere Bronchien. Durch die Wärme wird der Stoffwechsel der Schleimhäute angeregt – dadurch werden sie besser durchblutet, durchfeuchtet und gereinigt. Auf die Gesichtshaut hat der Kopfdampf eine gefäßerweiternde, durchblutungsfördernde und reinigende Wirkung. Dagegen wirkt beispielsweise der kalte Wadenwickel beruhigend und ein kaltes Armbad regt an, ohne aufzuregen.
- 13) Jemand klagt über Unruhe, Angstzustände und Schlafstörungen. Welches mild wirkende Beruhigungsmittel hätte Kneipp empfohlen? Hopfen. Die erste Antwort ist die richtige Wahl. Hopfen-Tee ist ein mild wirkendes Beruhigungsmittel bei Unruhe, Angstzuständen und Schlafstörungen. Thymian eignet sich eher zur Behandlung von Atemwegserkrankungen und auch Salbei wirkt entzündungs- und bakterienhemmend bei Schleimhautentzündungen im Mund- und Rachenraum.
- 14) „Wenn ich schon in einer Kneipp-Anlage bin, gehe ich erst zum Wassertreten und mache danach auch noch ein Armbad.“ Welchen Rat hätte Kneipp hier erteilt? Bloß nicht beides! Antwortmöglichkeit Nummer zwei. Es ist falsch, im Anschluss an das Wassertreten ein kaltes Armbad durchzuführen, wie es sich an den Kneipp-Anlagen anbietet, da sich die beiden Anwendungen gegenseitig stören beziehungsweise in der gewünschten Reaktion (Wiedererwärmung!) aufheben würden. Die gleichzeitige Durchführung beider Anwendungen wäre schon aufgrund der körperlichen Schwierigkeit nicht empfehlenswert. Wenn Sie das Wasser am ganzen Körper gesundheitsförderlich nutzen möchten, machen Sie lieber einen Kneippschen Vollguss.

Zählen Sie nun die Anzahl Ihrer korrekt beantworteten Fragen und vergleichen Sie Ihr Ergebnis mit der Auswertung auf der nächsten Seite.

## Auswertung

0 – 5 Fragen korrekt:

Ihr Wissen um Sebastian Kneipp und seiner Gesundheitslehre befindet sich noch in den Kinderschuhen. Auch wenn Sie nicht alle der Fragen korrekt beantwortet haben – ärgern Sie sich nicht! Nutzen Sie lieber die Gelegenheit, sich noch intensiver mit Sebastian Kneipp und seiner Lehre zu beschäftigen. Sebastian Kneipp erkannte: „Glücklich der Mensch, der es versteht und sich bemüht, das Notwendige, Nützliche und Heilsame mehr und mehr sich anzueignen.“ Auf unserer Webseite [www.kneippbund.de](http://www.kneippbund.de) finden Sie viele Informationen zu Kneipp und seinen Anwendungen. Oder schauen Sie in unserem Shop vorbei, dort finden Sie lesenswerte Bücher zu Sebastian Kneipp und auch noch die passenden Gesundheitsprodukte zur Durchführung seiner Anwendungen. Denn: „Wer nichts weiß, muss alles glauben.“ Dieses Zitat stammt zwar nicht von Sebastian Kneipp – aber treffend ist es dennoch allemal.

6 – 10 Fragen korrekt:

Sie haben ein solides Wissen zu Sebastian Kneipp und seinem ganzheitlichen Gesundheitskonzept. Um Ihr Wissen noch zu vertiefen, empfehlen wir Ihnen einen Besuch auf unserer Webseite [www.kneippbund.de](http://www.kneippbund.de). Dort finden Sie nicht nur grundlegende Informationen zu der Kneippschen Gesundheitslehre, unter der Rubrik Kneipp-Visite haben wir außerdem eine wissenswerte Übersicht zu den fünf Elementen, geben beispielhafte Krankheitsbilder, die mithilfe der Elemente gelindert werden können und erklären Wirkungsweisen der Anwendungen nach Kneipp. Schauen Sie doch einfach mal rein, so dass Sie Ihr Wissen noch weiter ausbauen. Denn dieses ist, was gesund hält.

11 – 15 Fragen korrekt:

In Sachen „Kneipp“ sind Sie ein echter Profi oder um es mit unserem Jahresmotto zu sagen: Sie wissen, was gesund hält! Nur durch umfassendes Wissen entwickelt der Mensch eine starke Position gegenüber allen Anforderungen des Lebens. Zur Förderung der gesundheitlichen Bildung braucht es ein gemeinschaftliches Miteinander: Gesundheit ist nicht nur die Aufgabe des einzelnen Individuums, sondern auch Aufgabe der Gesellschaft. Teilen Sie daher Ihr Wissen mit Ihren Mitmenschen. Denn wie schon Sebastian Kneipp erkannte: „Wer bemüht ist, sein eigenes Glück zu suchen, der ist auch den anderen gern behilflich dazu.“

Tamara Michalke