

# Kneipp oder Spa

## - wo entspannt sich's besser?

### PLÄDOYER FÜR KNEIPP-KUREN - DAS MITTEL GEGEN ALLES



**K**ürzlich erzählte mir eine chinesische Spezialistin für Akupunktur, dass sie sich nach einem Aufenthalt in Bad Wörishofen durch eine Kneipp-Kur wie neugeboren fühle; auch habe sie erkannt, dass die Wirkung der Kneipp'schen Anwendungen denen der altchinesischen Gesundheitslehre gar nicht so unähnlich seien. Ich muss gestehen, dass mich dies nicht überraschte. Denn ich bin schon seit Langem ein Anhänger von beidem. Natürlich schätze ich als Viel-Reisender jedes Spa, das ich Irgendwo auf der Welt in einem Hotel aufsuchen kann. Und gewiss lasse ich mich auch von allem, was sich mir dort bietet, betören. Aber wirkliche Heilung, so bin ich seit Langem überzeugt, gibt es dort nicht. Wer sich dagegen mit der Lehre des Pfarrers Sebastian Kneipp beschäftigt, die immerhin seit über 100 Jahren Bestand hat, der weiß, dass seine Wasser-, Ernährungs-, Heilpflanzen- und Ordnungstherapie, deren Grundlage das Wasserretreten ist, geeignet ist, den Organismus sowie Seele und Geist wieder in Einklang zu bringen. Kneipp hatte erkannt, dass das Wasser – weil alles Leben aus ihm stammt – in der Lage sein muss, das was im Menschen aus der Balance gebracht wurde, wieder in seinen natürlichen Ausgangspunkt zurückzusetzen. Dass Kneipp-Kuren heute nicht mehr so „in“ sind wie im 19. Jahrhundert, liegt schlichtweg an der Tatsache, dass andere Methoden mit viel Werbeaufwand den Markt der Heilversprechen erobert haben. Weil darunter vieles zu finden ist, das eher modisch oder auch exotisch ist, und der Mensch immer Neues ausprobieren möchte, ist dieser Markt nicht nur gut besucht, sondern auch hart umkämpft. Schon deshalb vertraue ich Kneipp mehr, als den Erfindungen der schicken, aber vielleicht doch wirkungslosen Heilmethoden. Und der schönste Nebeneffekt: Kneippen, verstanden als Wassergüsse und Wasserretreten, kostet nichts. Weshalb solle man da sündhaft teure Wellness-Angebote wahrnehmen? Nicht nur in der Ruhe, auch im Bewährten liegt die Kraft...

HANS CHRISTIAN MEISER, HERAUSGEBER

### Z.B. IM KNEIPPANUM

Bad Wörishofen, Alfred-Baumgarten-Str. 6,  
Tel. 0 82 47/35 10, [www.kneippplanum.de](http://www.kneippplanum.de),  
14 ÜN/VP inkl. ärztlich begl. Kneipp-Kur ab 1.315 Euro

### PLÄDOYER FÜR DAS SPA - URLAUB FÜR DIE SEELE

**E**in perfektes Spa ist wie die Tür zu einer anderen Welt. Glasklare exotische Klänge erfüllen die entspannende Stille, die in sanft getöntes Licht getaucht ist. Zitronengras, Spuren



von Ingwer und zarte Blüten beduften den Raum, nur so dezent, das die Nase es wahrnimmt, intensiv genug, um eine Welle von Wohligkeit auszulösen. Optisch eine in warmen Farben, kühlem Stein und wertvollen Hölzern ausgestaltete Hommage an ferne Länder – so muss es sein! Doch als Folge der nicht aufzuhaltenden Spa-Trend-Welle könnten die Unterschiede größer nicht sein, und man muss schon sehr genau hinsehen, damit sich das angekündigte Hotelspa nicht als Nasszelle mit allein einer in die Jahre gekommenen Sauna entpuppt. Ein gutes Spa sollte, nein muss daher alle Sinne mit Luxus verwöhnen! Indischer Tee, heiße Tücher, balinesische Energiemassage, japanisches Shiatsu, indonesisches Peeling oder thailändische Fußreflexzonenmassage ... Das ist ein Kurzurlaub für die Seele – bei gleicher Entspannung in nur wenigen Stunden! Sicher sind Spa-Termine ein kostspieliges Vergnügen, doch genau wie bei all den schönen Dingen im Leben währt das Glück auch hier länger als bloß für die Dauer des Augenblicks. Mein Tipp im Spa ist übrigens die klassische Thai-Massage, für die traditionell ein Pyjama-ähnlicher Anzug angezogen wird. Dann werden mehr hart als zart all jene Blockaden gelöst, die man im Alltag so anhäufen kann. Entlehnungen aus dem Yoga, Dehnungen und intensive Druckpunktmassagen entlang der Energielinien des Körpers lösen Verspannungen, wirken erfrischend wie ein Nachmittags-schlächchen und fördern die Beweglichkeit bis in den letzten Wirbel. „Uralte heilsame Berührung“ nennen die Thais die Massage. Da ist was dran! TINA STEIGER, REDAKTION

### Z.B. IM AIYASHA SPA

München, Perusastr. 5,  
Tel. 0 89/21 02 45 50,  
[www.aiyashaspa.de](http://www.aiyashaspa.de),  
Thai - Massage 120 Euro