

## ... ein Akt der Freiheit

Kleider-Freiheit für Kopf und Hals, Hände und Füße, und das bei jedem Wetter! hieß einer der zentralen Gesundheitstipps von Pfarrer Sebastian Kneipp (1821 bis 1897). Leider konnte er sich nicht durchsetzen mit dem Wunsch, das Barfußgehen salonfähig zu machen. Trotzdem seien Eltern daran erinnert, dass es besonders für Kinder gesund ist: Es hilft ihnen, die wechselnden Jahreszeiten und die Temperaturwechsel unserer Breitengrade besser zu überstehen. Anders gesagt: Der Körper wird durch Temperaturreize dazu erzogen, auf Kälte und Wärme besser zu reagieren. Wer barfuß geht, wird durch ein starkes Abwehrsystem belohnt – und nebenher durch den sinnlichen Genuss, den der Direktkontakt zum Untergrund gewährt.

### Unser Tipp: Barfußgehen

Sebastian Kneipp empfahl das Barfußgehen schlechthin und riet Müttern, sich von Übervorsicht zu befreien und stattdessen Kinder von Anfang an daran zu gewöhnen, am besten den ganzen Sommer draußen unbeschuh zu gehen. Es sei ein „vortreffliches Mittel“ der Kräftigung. In früheren Zeiten gab es bei den Frauen, die im Freien arbeiteten und deren Ärmel üblicherweise nicht einmal bis zum Ellbogen reichten, „keine Blutmangel und auch kein Frieren“. Erst durch übertrieben warme Mode seien die Menschen erkältungsanfällig geworden. Ratsuchenden Eltern gab der heilkundige Pfarrer folgende Empfehlung:

*„Lasse sie getrost barfuß gehen! Wenn es die Kinder friert, so wissen sie schon die Wohnstube zu finden.“* *Zumindest solle man sie einmal am Tag einige Zeit durchs feuchte Gras gehen lassen, „und die große Sommerhitze wird den so abgehärteten Kindernaturen nichts schaden.“* *Das Prinzip erklärt Pfarrer Kneipp so:* *„Will der Mensch die schädlichen Wirkungen der Kälte fernhalten, so muß seine erste Sorge sein, dass er die gehörige Naturwärme in seinem Körper hat.“*

Genau darauf wirkte Sebastian Kneipp bei seinen tausenden Patienten hin. Auch seine berühmten Wasseranwendungen zielen darauf ab, dass Kranke – und Gesunde – durch Heiß- und Kalt-Reize die „gehörige Naturwärme“ entwickeln. Diese Anwendungen wirken ausgleichend auf alle Körpersysteme und Organe.

**Wichtig für alle Anwendungen von Kneipp:** Jede Art von Kälte darf nur auf eine gut vorerwärmte Haut treffen – bei Kindern ist dies meistens (noch!) durch Bewegung sichergestellt. In jedem Falle auf gute Wiedererwärmung achten und Auskühlung vermeiden. So halten Sie viele Infekte fern.

**Ihr Spezialist des Kneipp-Bund e.V.  
Dr. Robert M. Bachmann**