

Treten wie ein Storch

Die rund 200 Jahre alte Wellness-Tradition von Sebastian Kneipp ist auch heute nicht vergessen.

WASSER-Sommerserie 08



Wohltuender Familienspass mit einem Erlebnis der etwas anderen Art.

Bild:zvg.

Im zweitletzten Teil der diesjährigen Sommerserie lernen wir das Wasser von seiner gesunden Seite kennen. Die Ernährungspyramide besagt, dass man nie genug Wasser trinken kann. Schwimmen im Wasser tut dem Körper gut. Und jeder kennt das Sprichwort «Regen macht schön». Doch was kann man noch Sinnvolles mit Wasser machen? Im Schadaupark hinter dem Hotel Seepark in Thun findet man die Antwort. Ein kleiner Barfusspfad führt Interessierte in das Gewässer des Thunersees. Genauer gesagt, dort steht eine kleine Kneippanlage: Was ist nun unter Kneippen zu verstehen? Grundbedingungen dazu sind warme Füsse. Dabei müssen die Socken ausgezogen werden: Kneippen ist nur barfuss möglich. Bevor ein Kneippanlage-Benutzer seine Füsse in den Thunersee stecken und mit Storchschritten stampfen kann, durchquert er den kleinen Pfad mit Kieselsteinen, Steinplatten, Gras und Holzspähnen. «Kneippen ist vor allem meditativ gesehen sehr vorteil-

haft, wobei die Benutzer beginnen, das Material unter ihren Füssen wahrzunehmen, und dies führt zu einem guten Körpergefühl. Hinzu kommt, dass kaltes Wasser die Blutzirkulation anregt», erklärt Rolf Wenger, diplomierte Heilpraktiker und Präsident des Kneippvereins Berner Oberland. Doch um Kneippen zu können muss man nicht unbedingt eine Anlage aufsuchen. Denn Wassertreten kann ein jeder beliebig auch zu Hause in der Badewanne oder beim nächsten Dorfbrunnen.

Klein aber fein

Entstanden ist die Kneippanlage beim Seepark im Rahmen des 75-Jahr-Jubiläums des Schweizer Kneippvereins und der diesjährigen Kneippiade in Thun. Die Kneippanlage ist zwar klein, aber die Angehörigen des Kneippvereins Berner Oberland könnten sich vorstellen, die Anlage zu erweitern, z.B. mit einem Kräuterlabyrinth. Da die Kneippanlage beim Seepark ein öffentliches Objekt ist, wird sie von der Stadt Thun unterhalten. Der Heilpraktiker Rolf Wenger würde gerne eine Kneippanlage in Verbindung mit Heilkräutern setzen, um Benutzer diesbezüglich vertraut zu machen. «Beim Wassertreten ist es von grosser Bedeutung, dass man alle Gesundheitssäulen nach Sebastian Kneipp beachtet und anwendet», so Wenger. Zu den fünf Gesundheitssäulen gehören Wasser, Bewegung, Ernährung, Heilpflanzen und Lebensrhythmus.

Wellness mitten in der Stadt

Die etwas luxuriösere Kneippvariante finden Wassertret-Begeisterte hinter dem Freienhof Hotel. Speziell ist die Freienhof-Kneippanlage deshalb, weil sie von einem Duftgarten umgeben ist. Den Grundgedanken dafür hatte vor etwa zwei Jahren Phillip Näpfl, Direktor des Freienhof Hotels. Phillip Näpfl wollte seinen Hotelgästen einen attraktiven Aussenraum anbieten, welcher reichlich



Rolf Wenger geniesst das Kneippen mit seiner Tochter.

Bild:mpb

Platz zum Erholen und Geniessen bietet. Die Freienhof-Kneippanlage ist ein Bau mit Nachhaltigkeit und bietet im weitesten Sinne Wellness und Entspannung mitten in der Innenstadt. Aus diesem Grunde übernahm der Landschaftsgärtner Marc Schlotterbeck das Projekt und kreierte den Duftgarten. «Unsere Gäste sind von der Anlage ausnahmslos begeistert. Unser Hotel steht mitten in der Thuner Innenstadt und die Kneippanlage vermittelt dem Besucher trotzdem ein bisschen französisch-mediterrane Stimmung», erzählt Näpfl.

Noch in Bearbeitung

Da die Freienhof-Kneippanlage nicht nur den Hotelgästen zur Verfügung steht, sondern auch Passanten, ist diese eine halböffentliche Anlage.

Finanziert werde sie trotzdem vom Hotel Freienhof selbst. «Für das Hotelpersonal ist unser Kneipp-Duftgarten eine neue Herausforderung, denn dieser muss ständig gepflegt werden. Normalerweise sind wir uns in einem Hotelbetrieb gewöhnt, dass alles schnell läuft und sofort organisiert und erledigt wird. Doch mit der Natur müssen wir uns gedulden; den Duftgarten pflegen und bearbeiten», räumt Näpfl ein. Die Kneippduftanlage sei noch nicht fertig, doch in den nächsten drei Jahren werde der Duftgarten komplett sein. Gebaut werde noch eine Finessecke und ein Wassertretbecken. Zudem würden weitere Pflanzen gesetzt.

Magdalena Petrovic

Weitere Infos und Detailangaben unter www.kneipp-beo.ch

Reklame

Sonderverkauf

Adventure Schuhe Salomon XA Pro 3D Damen
statt Fr. 185.00 **NUR Fr. 129.00**

Regenjacke Mammut Light BC
statt Fr. 250.00 **NUR Fr. 179.00**

Velohelm Limar 520
statt Fr. 79.00 **NUR Fr. 39.00**

BERN • NIEDERWANGEN
SHOPPYLAND • BIEL

VAUCHER
SPORT SPECIALIST
www.vauchersport.ch
031 981 22 22 **INTERSPORT**