

## **Terms and Conditions**

The Library provides access to digitized documents strictly for noncommercial educational, research and private purposes and makes no warranty with regard to their use for other purposes. Some of our collections are protected by copyright. Publication and/or broadcast in any form (including electronic) requires prior written permission from the Library.

Each copy of any part of this document must contain there Terms and Conditions. With the usage of the library's online system to access or download a digitized document you accept there Terms and Conditions.

Reproductions of material on the web site may not be made for or donated to other repositories, nor may be further reproduced without written permission from the Library

For reproduction requests and permissions, please contact us. If citing materials, please give proper attribution of the source.

### Imprint:

Director: Mag. Renate Plöchl

Deputy director: Mag. Julian Sagmeister

Owner of medium: Oberösterreichische Landesbibliothek

Publisher: Oberösterreichische Landesbibliothek, 4021 Linz, Schillerplatz 2

### Contact:

Email: [landesbibliothek\(at\)ooe.gv.at](mailto:landesbibliothek(at)ooe.gv.at)

Telephone: +43(732) 7720-53100



das kälteste Wasser verwendet, doch nur für wenige Sekunden bis höchstens 2 Minuten; 2. seine kurzen, 2—6 Sekunden dauernden kalten Halbbäder; 3. seine Abhärtungsmaßregeln, zu denen er in erster Linie das Barfußgehen (im Zimmer 10 bis 20 Minuten; auf nassen Steinen 2—5 Minuten; im Wasser 3—5 Minuten; im nassen Graze 5—10 Minuten; auf frischgefallenem — nie auf gefrorenem — Schnee 1—5 Minuten) rechnet; 4. sein „Naß in die Kleider“, das für die Nerven eine so außerordentliche Wohlthat ist, daß es sicher niemand mehr anders macht, der es nur einmal probiert hat; 5. seine Heublumen- (Grasgesäme) Einwicklungen, die unsere Dampfkompresen in ganz idealer Weise ersetzen. Die Diät ist höchst einfach. In Wörishofen giebt es früh und abends Suppe von Kraftmehl oder von Brot aus Vollmehl; zu Mittag gemischte Kost, und zwar, wie Kneipp sagt: „Nicht wenig, aber gut, denn das Wasser zehrt.“ Dabei ist Kneipp ein geschworener Feind des Kaffee und achtet auch Bier und Wein, selbst das Wasser als Getränk sehr gering: „Der Wein ist mir zu teuer, das Bier zu schlecht und das Wasser zu naß.“ Bezüglich der Kleidung geht Kneipp's Anschauung dahin: Keine Wolle, sondern grobe Leinwand als Leibwäsche. Alle Kleider müssen weich sein, damit sie den Kreislauf der Säfte nicht stören, und lustig, damit nicht die Haut den Ausscheidungsstoffen ausgezehrt bleibt, sondern immer und immer wieder Zufuhr frischer Luft erhält.

Bezüglich der Grundanschauungen steht Kneipp selbstverständlich auf demselben Boden wie wir. Nur zwei Aussprüche von ihm sollen dies kennzeichnen: „Ein guter Wirt (die Naturheilskraft) wirft die Lumpen-(Krankheit) selbst hinaus“, und „Wo ein Loch ist (Eiterfistel), da ist ein Fuchs (im innern ruhende Krankheit); will ich helfen, so muß ich den Fuchs fangen, und hernach fällt das Loch ganz allein zu.“

Zur Würdigung der Kneippkur möge folgender Vergleich dienen: In den Schulen des Mittelalters bot der Lehrer den Schülern nur geringe Unterstützung; seine hauptsächlichste Thätigkeit bestand darin, abzuhören und mit dem Stocke den Verneiner anzu-spornen. Nur wer genug geistige Kraft besaß, lernte etwas, dann aber auch etwas Ordentliches.

Damit vergleiche ich die Kaltwasserbehandlung. Wichtigen Lieben gleich, wirkt das frische Wasser auf den Organismus ein; soll dieser aber seine Aufgabe erfüllen, die in ihm lagernden Krankheitsstoffe ausscheiden, so muß er ganz allein, unter Aufward aller seiner Reaktionskräfte die Arbeit besorgen; Einwirkungen von außen helfen ihm nicht viel.

Darnach kam in den Schulen die philanthropische Richtung, welche die Kinder ausbilden wollte, ohne dieselben anzustrengen. Sie sollten gewissermaßen alles spielend erlernen. Dem gleicht die Wasserbehandlung unserer Tage. Nicht selten rein mechanisch wird durch Dampf und warmes Wasser das Blut nach der Haut gelockt und ihm eine Gelegenheit geboten, Unreines abzugeben und sich mit dem Sauerstoff der Luft zu verbinden.

In der Erziehung sah man aber gar bald ein, daß die zu milde Richtung verkehrt war: derartig Erzogene bewährten sich nicht in den Stürmen des Lebens, wurden für zu schwach befunden im harten Kampf ums Dasein. Und wenn in der Krankenbehandlung Rauße bei der Kritik des unvergleichlichen Prießnitz die Befürchtung ausspricht, wir möchten in späteren Jahren ins Gegenteil verfallen und der warmen Behandlung einen zu breiten Raum gewähren, so ist seine Befürchtung bereits eingetroffen.

Im Schulwesen ist die Reform schon lange eingeleitet worden. Man verlangt sowohl vom Lehrenden als vom Lernenden die Anspannung aller Kräfte. So muß es auch bei uns werden. Denn nur der Mensch ist gesund, der auf die Einwirkungen der Außenwelt schnell und kräftig reagiert.