

## 10. Wassertreten

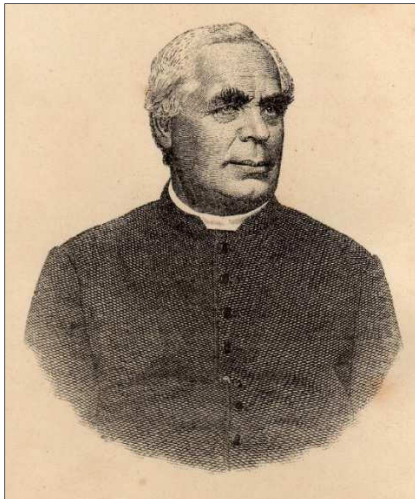
Thema: Kneipp  
Medium: Schautafel  
Wassertreten in der Furt  
Ort: Furt durch die Wondreb unterhalb der Umgehungsanlage  
Blick: Wondreb

Durch die zunehmende Wassertiefe in der Furt ist richtiges Wassertreten für Menschen unterschiedlicher Größen möglich. Der Sitzplatz ist an dieser Stelle weniger zum Ausruhen oder für den Blick in die Landschaft wichtig, als zum An- und Ausziehen von Schuhen und Strümpfen.

Schautafel an Granitstele mit Einzelsitzplatz:

### Wassertreten nach Kneipp

Die Wasserheilkunde bildet den Kern der Gesundheitslehre, die Pfarrer Sebastian Kneipp (\* 17.05.1821 in Stephansried, † 17.06.1897 in Bad Wörrishofen) zur Vorbeugung und Behandlung akuter und chronischer Beschwerden entwickelte. Dabei ist kaltes Wasser das maßgebliche Heilmittel. Kneipp entdeckte alte Fachbücher über die Heilkraft von Wasser und kurierte damit im Selbstversuch erfolgreich seine Erkrankung an Tuberkulose.



*Pfarrer Sebastian Kneipp*

Insgesamt nennt Kneipp 120 Anwendungen von Wasser. Das bekannte Wassertreten ist nur eine davon. Dabei soll durch nicht mehr als 18° C warmes Wasser, das nicht höher als bis zu den Knien steht, geschritten werden, wobei bei jedem Schritt ein Fuß komplett mit nach unten zeigender Fußspitze aus dem Wasser gezogen werden soll. Es regt den Kreislauf und den Stoffwechsel an, kräftigt den Körper und stärkt das Immunsystem. Nicht angewendet werden sollte es bei Harnwegsinfektionen, Blasen- oder Nierenkrankheiten und bei schweren arteriellen Durchblutungsstörungen.

Neben der Wasserheilkunde bestehen die 5-Säulen der Kneipp'schen Gesundheitslehre aus:

- Pflanzenheilkunde
- Bewegung in Verbindung mit Atemübungen zur Ankurbelung des Blutkreislaufs und zur Stärkung des Körpers
- Gesunder, ausgewogener Ernährung, regelmäßig in kleinen Portionen
- Ausgeglichenheit und Achtsamkeit im Leben

Eine komplette Kneipp-Anlage und ein Heilpflanzengarten nach Kneipp befinden sich im Klostersgarten Waldsassen.