

## Ausflug nach Bad Wörishofen

Gleich vorab kann ich sagen, dass wir alle sehr entspannt, mit gepeelter und gepflegter Haut zurückkehrten! Abgeholt vom Busunternehmen Edelweiß, fuhr der Unterkurs bei Morgenkälte los. Erst lag noch der Nebel auf den Feldern, doch als wir ankamen, war die Sonne da, und wir können Euch sagen, das Kneippen war wunderbar!

Das kann man hervorragend im Kurpark machen, wo auch eine Gradieranlage steht. Ihr fragt Euch vielleicht, was soll denn das sein? So stellt euch einen Pavillon aus Holz vor, die Wände gebaut aus gestapeltem Schlehdornreisigbündeln und von innen begehbar. An diesen Bündeln tropft stetig ein Gemisch aus Natursole und mineralhaltigem Wasser herunter. Die ätherischen Öle der Schlehdornzweige und das Salzwasser haben eine tolle Wirkung auf das komplette Atmungssystem. Diese Wirkung ist natürlich auch wunderbar für chronische Lungenerkrankungen oder Nebenhöhlenentzündungen, weil sich der Schleim lösen kann und die Atmung erleichtert wird.



Das Kneippen war wirklich tierisch kalt. Sebastian wäre mit Sicherheit stolz auf uns gewesen. Später mehr zu ihm. So stolzierten wir wie die Störche durch die Anlage und siehe an, bald waren die Wangen rosa und alle vollends wach. Es gab auch Armbäder und einen Wasserschlauch, mit dem man die traditionellen Güsse toll anwenden konnte.



Danach war natürlich Bewegung angesagt, also watschelten die knapp 30 Störche, äh Schüler\*innen und Frau Klose ins Kneipp Museum. Dort schauten wir zwei Dokumentarfilme. Der erste Film drehte sich vor allem über die generellen Wasseranwendungen und gab Infos und Erklärungen mit, diese in seinen Alltag zu integrieren. Der zweite Film erzählte Sebastian Kneipps Lebensgeschichte. Die Beweggründe, das Wasser als Heilmittel zu nutzen, entstanden tatsächlich aus seiner größten Not, denn er war schwer an Tuberkulose erkrankt. Stück für Stück wurde ihm klar, was Wasser alles bewirken kann. Dieser Priester rettete mit seinem Wissen vielen kranken Menschen das Leben, gab ihnen wieder Hoffnung und hatte für jeden ein offenes Ohr. Wirklich eine sehr spannende Lebensgeschichte zu der es noch viel, viel mehr zu berichten gäbe.

Anschließend konnten wir auch noch das Kneipp Museum besuchen. Am spannendsten fand ich hier die Patientenakten, die in großer Menge an der Wand hingen. In altertümlicher Schrift waren die verschiedensten Diagnosen aufgelistet und unter den meisten stand „genesen“.



Nach so viel Input konnten wir den Tag dann ganz entspannt in der Therme ausklingen lassen. Schwimmen, Sprudelliegen, Saunen, Masken, Peelings, Solebad, Dampfbad und zwischendrin immer mal wieder entspannt Nachruhen war nun angesagt. Das tat gut und wir dachten, das könnte man eigentlich jede Woche vertragen. So entspannend auch alles war, war der komplette Unterkurs abends rechtschaffen müde und wir fielen allesamt früh ins Bett.

Vielen Dank Frau Klose, dass wir die Exkursion gemacht haben. Sie war wirklich ein Erfolg!

Eure Antonia Doben vom Unterkurs 96

P.S.: Und die Moral von der Geschichte, saunen lässt sich´s am besten mit Honig im Gesicht!

**Ansprechpartnerin:**

Frau Barbara Westiner (FL)

Staatliche Berufsfachschule für Physiotherapie

Tel.: (089) 4400 74061

E-Mail: [Barbara.Westiner@med.uni-muenchen.de](mailto:Barbara.Westiner@med.uni-muenchen.de)