

Lebensordnung Wasser Kräuter Bewegung Ernährung

Ein Tag mit Pfarrer Sebastian Kneipp & den Kneippwichteln



Julia Wiedenmayer

Lebensordnung Wasser Kräuter Bewegung Ernährung

Ernährung Bewegung Kräuter Wasser Lebensordnung

Auf einer grünen Wiese, mitten im Sonnenschein.

Dort, wo Schmetterlinge, Bienen, Vögel und viele andere
Tiere den herrlichen Tag genießen,
sind auch noch andere Gestalten unterwegs:

Ein großer Mann, in einer schwarzen Kutte,
und eins, zwei, drei, vier, fünf Wichtel in bunten Gewändern.

Einer der Wichtel hebt die Hand und spricht:

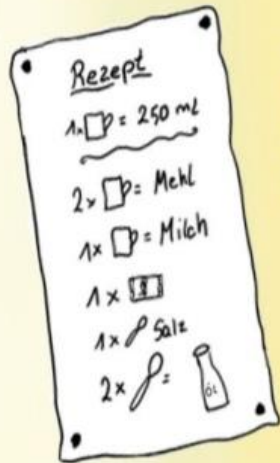
„Hallo! Schön, dass ihr da seid.
Mein Name ist Relexi und ich bin der
Lebensordnungs - Kneippwichtel.

Neben mir steht Pfarrer Sebastian Kneipp.“

Dieser lächelt:

„Guten Tag.
Schön, dass ihr vorbeischaud.
Ich stelle euch meine Kneippwichtel einmal vor.“





Nach ca. 20 Minuten forme ich aus dem Teig, schaut wie groß er geworden ist, kleine Kugeln und setze sie auf ein, mit Backpapier belegtes, Backblech.

Anschließend kommen unsere Brötchen bei 180°C für 15 Minuten in den Backofen.*



Pflanzerl geht mit einem Korb hinaus zum Kräuterbeet.
Dort ist auch schon Pfarrer Sebastian Kneipp und jätet.

„Hallo Pflanzerl, möchtest du mir bei den Kräutern helfen?“,
fragt er den Kräuter – Kneippwichtel.

Dieser schüttelt verneinend den Kopf.
„Heute nicht. Ich möchte für unser leckeres Frühstück einen
Kräuterquark und ein Zitronenmelissenwasser herstellen.“



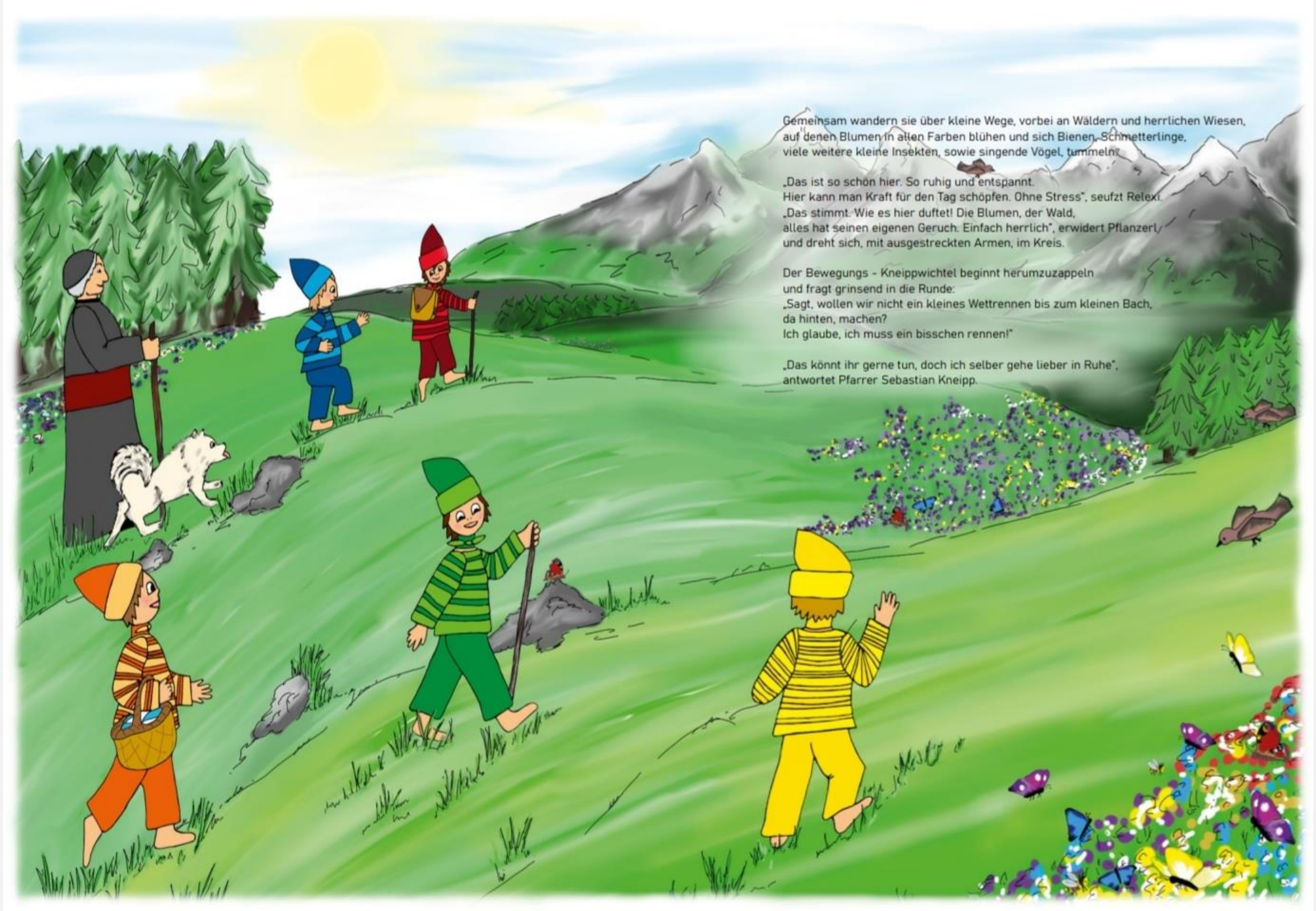
Zustimmend nickt Pfarrer Sebastian Kneipp:
„Das hört sich sehr gut an, denn wie ich immer sage:

**Ich habe die tiefste Überzeugung,
dass die Kräuter nicht nur Heilmittel,
sondern auch ganz ausgezeichnete Nährmittel sind.***

Pflanzerl geht zum Kräuterbeet und sieht sich um:
„Ja, Petersilie passt gut in unseren Kräuterquark.
Sie wirkt unter anderem gegen Stress und kann den
Blutzuckerspiegel senken. Dann haben wir da auch noch
Schnittlauch, der den Blutdruck senken kann.
Ach ja, von Basilikum nehmen wir auch noch etwas.
Basilikum beruhigt den Magen und hilft gegen Entzündungen.
Und natürlich vergessen wir den Oregano nicht.
Dieser ist schmerzstillend.

So haben wir eine gesunde Kräutermischung für unseren Kräuterquark.*





Gemeinsam wandern sie über kleine Wege, vorbei an Wäldern und herrlichen Wiesen, auf denen Blumen in allen Farben blühen und sich Bienen, Schmetterlinge, viele weitere kleine Insekten, sowie singende Vögel, tummeln!

„Das ist so schön hier. So ruhig und entspannt. Hier kann man Kraft für den Tag schöpfen. Ohne Stress“, seufzt Relxi.
„Das stimmt. Wie es hier duftet! Die Blumen, der Wald, alles hat seinen eigenen Geruch. Einfach herrlich“, erwidert Pflanzlerl und dreht sich, mit ausgestreckten Armen, im Kreis.


Der Bewegungs - Kneippwichtel beginnt herumzuzappeln und fragt grinsend in die Runde:
„Sagt, wollen wir nicht ein kleines Wettrennen bis zum kleinen Bach, da hinten, machen?
Ich glaube, ich muss ein bisschen rennen!“

„Das könnt ihr gerne tun, doch ich selber gehe lieber in Ruhe“, antwortet Pfarrer Sebastian Kneipp.

Gesagt, getan.

Alle zusammen schaffen es Schmatz auf die Beine zu stellen.
Von Pflanzlerl und Hüpfert gestützt, geht Schmatz mit den anderen
in den Bach hinein und waten darin herum.

„Kneippwichtel denkt daran, dass wir beim Wassertreten wie ein Storch gehen.
Die Füße müssen abwechselnd immer komplett aus dem Wasser heraus“,
erinnert Platsch die anderen Kneippwichtel.



„Nur du Schmatz, lässt deine Beine im Wasser,
damit das fließende Wasser dein verletztes Bein umspülen kann,“
weist Pfarrer Sebastian Kneipp Schmatz an.

Alle halten sich genau an die Vorgaben.
Nach einigen Runden steigen Pfarrer Sebastian Kneipp
und die Kneippwichtel wieder aus dem Bach heraus,
streifen ihre Beine ab und laufen barfuß durch das herrliche Gras.

Nur Schmatz setzt sich gemütlich auf die Wiese
und lässt das Wasser an seinem verletzten Bein trocknen.

„Sag Pflanzlerl“, fragt Pfarrer Sebastian Kneipp den Kräuter - Kneippwichtel.
„Hast du eine Arnika - Tinktur mit in den Rucksack gepackt?“

Dieser geht zum Rucksack und kramt darin herum.