

Univ.-Prof. Dr. Norbert Bachl  
Singerstraße 7, 1010 Wien  
Tel.: +43 664 2371220  
E-Mail: norbert.bachl@univie.ac.at

An die  
Österreichische UNESCO-Kommission  
Universitätsstraße 5  
1010 Wien

Wien, 10. Juni 2020

**Betrifft: Fachliches Begleitschreiben zum Antrag um Aufnahme des Elements  
„Kneippen als traditionelles Wissen und Praxis  
nach der Lehre Sebastian Kneipps“  
in die nationale Liste des Immateriellen Kulturerbes**

Wasser ist Leben! Der Mensch besteht zu etwa 60 bis 65 Prozent aus Wasser und kann in der Regel nur wenige Tage ohne Flüssigkeitszufuhr überleben. Dass Wasser im Zusammenhang mit unserer Gesundheit und Leistungsfähigkeit jedoch viel mehr zu leisten vermag als die Aufrechterhaltung des Flüssigkeitshaushaltes, finde ich im Laufe meiner vielfältigen Tätigkeiten als Facharzt für medizinische Leistungsphysiologie immer wieder auf unterschiedlichste Art und Weise bestätigt. So nimmt Wasser, auch im Leistungssport, eine zentrale Rolle ein, und zwar nicht nur im Sinne der Flüssigkeitsbalance, sondern auch im Zuge der Regeneration zur Beeinflussung des vegetativen Nervensystems und nicht zuletzt auch in Hinblick auf die mit äußerlichen Wasseranwendungen einhergehenden Temperaturreize als Stimulanzen des Immunsystems. Die Wirkungsweise ist einfach erklärt: Mit Wasser als Temperaturreiz werden die eigenen Kräfte des Körpers mobilisiert, sprich die unspezifische Abwehr gesteigert, aber eben auch das vegetative Nervensystem und das Hormonsystem stimuliert. Segmental erscheint darüber hinaus eine positive Beeinflussung der korrespondierenden inneren Organe über Reflexwege möglich („konsensuelle Reaktion“).

**Von einer interessanten Entdeckung zum wertvollen Kulturgut**

Vor fast 200 Jahren entdeckte Sebastian Kneipp für sich die Kraft des Wassers, erkannte aber gleichzeitig ganz richtig, dass es, will man seine Gesundheit erfolgreich stärken, immer gilt, den Menschen als Ganzes zu betrachten. Der Mensch agiert stets in Interaktion mit seiner Umwelt und sein Wohlbefinden ist nicht nur vom Vorhandensein oder Nicht-Vorhandensein körperlichen Gebrechens abhängig. Unter Einbezug von Heilkräutern, gesunder Ernährung, Bewegung und Lebensordnung schuf Kneipp ein gut durchdachtes Gesundheitskonzept, das seither über Jahrhunderte hinweg angewandt, verbreitet und weiterentwickelt wurde. Anfangs noch

mündlich weitergegeben, schrieb er sein Wissen und seine Erfahrungen in Büchern nieder und erlangte damit Weltruhm.

Schon sehr bald darauf haben die umfassenden kneipp'schen Heilmethoden Einzug in die Familien gehalten, auch deshalb, weil sie ob der natürlichen Ressourcen von jedermann und jederfrau zu Hause mit einfachen Mitteln umzusetzen sind. Kaum jemand hat nicht zumindest schon von ihnen gehört: den Wadenwickeln bei hohem Fieber, dem Wassertreten zur Stärkung der Abwehrkräfte oder dem wohltuenden Auflegen eines Heusackes bei Gelenkschmerzen – nicht selten gehört von der Großmutter, die ihr Wissen und ihre Fertigkeiten rund um die natürlichen kneipp'schen Methoden zur Unterstützung des Genesungsprozesses in Ergänzung zur medizinischen Behandlung bzw. zur Stärkung der Gesundheit gerne an Kinder, Enkelkinder oder Urenkel weitergegeben hat. Heute geht den Familien dieses wertvolle Wissen leider mehr und mehr verloren.

### **Beständig, sinnstiftend und aktuell wie eh und je**

Gerade heutzutage sind jedoch – nicht zuletzt aufgrund der aktuellen Entwicklung rund um Infektionserkrankungen wie Covid-19 – wieder der vermehrte Wunsch und das Bedürfnis, seine Gesundheit und sein Immunsystem auf natürliche Art und Weise zu stärken, spürbar. Hier, und besonders auch in Hinblick auf die Entwicklung der Altersstruktur in der Bevölkerung und des damit einhergehenden Bedarfes an der Erhaltung einer möglichst guten Lebensqualität bis ins hohe Alter, wird gerne auf das Kneipp-Programm zurückgegriffen, das die Gesundheitskompetenz stärkt und diesbezüglich hervorragende Dienste leisten kann. Zusätzlich zu den Wasseranwendungen tragen regelmäßige körperliche Aktivität, Training und Sport zur Stärkung des Immunsystems bei, verbessern die physische Leistungsfähigkeit und Leistungsbreite und damit die Gesundheitsstabilität und erhöhen somit die Lebensqualität im Alltag und in der Freizeit. Dies bedeutet gelebte Eigenverantwortlichkeit und somit einen wesentlichen Beitrag in der Verhaltensprävention.

Viele Wirkungen der Kneippanwendungen sind heute wissenschaftlich untermauert. Die Kneipp-Lehre wird durch das Engagement verschiedenster gut vernetzter Akteurinnen und Akteure, z.B. in Kuranstalten und Heilbädern, im medizinischen Bereich, speziell aber auch in den Kneipp-Aktiv-Clubs, gepflegt, in Theorie und Praxis weitergegeben. Einige Kneipp-Vereine können auf eine über 100-jährige Geschichte zurückblicken, sie wurden von Sebastian Kneipp ins Leben gerufen.

Im Rahmen von Vorträgen konnte ich mein Fachwissen in der Kneipp-Bewegung einbringen und mich gleichzeitig von der Leidenschaft der Kneipper für „ihre“ fünf Säulen überzeugen. Hervorzuheben sind in diesem Zusammenhang neben der gelebten Vereinskultur auch die liebevolle Gestaltung und Pflege von Kneipp-Anlagen, Heilkräutergärten usw., um „Kneipp“ mit allen Sinnen und auf unterschiedlichsten Ebenen erlebbar zu machen, die vielfältigen Bemühungen seitens der Gemeinschaft, auch jüngere Menschen anzusprechen und für die Kneipp-Lehre zu begeistern,

beispielsweise durch Projekte mit Schulen oder Kindergärten oder die Präsenz in sozialen Medien, um den Fortbestand der Tradition zu sichern, sowie die Achtung und nachhaltige Nutzung der zur Verfügung stehenden natürlichen Ressourcen. Auch aktuelle Themen wie Umweltschutz und Nachhaltigkeit korrespondieren mit dem Kneipp-Programm.

**Fazit: Ein aus meiner Sicht eintragungswürdiges Kulturerbe!**

Eine Anerkennung des Kneippens als immaterielles Kulturerbe bzw. eine Verzeichniseintragung wären ein wichtiger Schritt im Sinne der Sichtbarmachung, Aufwertung und Wertschätzung eines besonderen, wertvollen Wissensschatzes, den es zu schützen gilt, damit er auch noch vielen künftigen Generationen erhalten bleiben kann.

Mit freundlichen Grüßen

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Dr. Norbert Bachl'. The signature is written in a cursive style with a long vertical stroke at the end.

Univ.-Prof. Dr. Norbert Bachl