

## Sebastian Kneipp

■ Sebastian Kneipp (1821-1897) stammte aus ärmlichen Verhältnissen im bayrischen Allgäu, ein großzügiger Förderer ermöglichte dem Webersohn das Studium. Gezeichnet von Entbehrungen drohte Kneipp, den Studienabschluss wegen eines schweren Lungenleidens nicht zu erreichen – doch ein Büchlein über Wasseranwendungen von Siegmund Hahn half ihm, seine Selbstheilungskräfte zu aktivieren und wieder gesund zu werden. Später als Pfarrer von Bad Wörishofen setzte er seine Erfahrungen ein, baute daraus ein komplexes Therapiekonzept zur Heilung und Vorbeugung und betreute tausende Heilung suchende Menschen – gleich, ob arm oder reich.



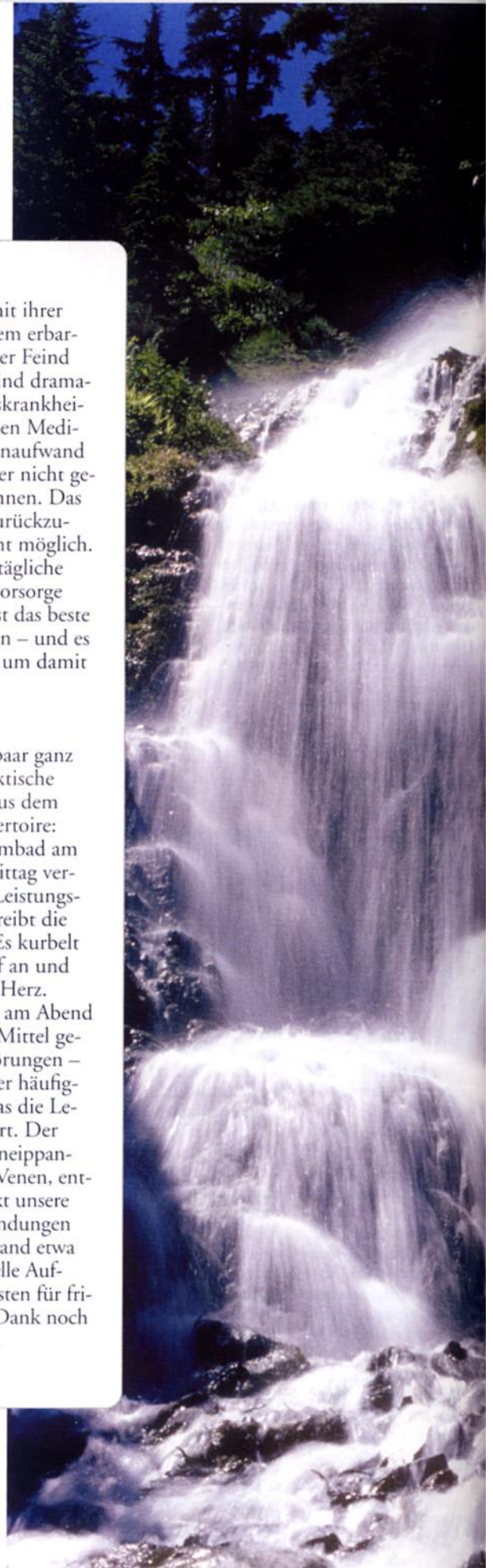
Info:

Kneippkuren gibt es in anerkannten Kneippkurbetrieben in Deutschland, Österreich, der Schweiz und Italien. Wer das Kneipp-Gesundheitsprogramm zu Hause durchführen möchte kann sich an den Österreichischen Kneippbund wenden (Kunigundenwg 10, 8700 Leoben, Telefon 0043 3842 21718, E-Mail: office@kneippbund.de)

Dr. Hans Kramer, Ehrenvorsitzender des Kneippärztebundes: »Alles, was auf dem inzwischen gewaltig angewachsenen Wellnessmarkt angeboten wird, findet sich in den Ursprüngen schon in Kneipps Empfehlungen – mit Ausnahme der östlichen Heilkunde oder exotischer Methoden. Die seit Kneipps Zeiten neu gewonnenen Erkenntnisse zum Beispiel auf dem Gebiet der Ernährung oder Bewegung, die moderne Heilpflanzenforschung und die Erkenntnisse der Psychohygiene sind in der modernen Kneipptherapie berücksichtigt, das Kneipp-Programm ist am letzten Stand und hat, anerkannt von der Schulmedizin, seinen gesicherten Platz vor allem in der Vorbeugung, in Kuranstalten, aber auch zu Hause mit ganz einfachen preiswerten Mitteln. Die Kneipptherapie bietet ihre Vorteile nicht nur in der Erstvorbeugung, sondern auch in der Zweit- und Drittvorsorge – um nach durchgemachten Erkrankungen ein lebenswertes Leben führen zu können.«

Die moderne Zivilisation mit ihrer ungezügelter Hektik und ihrem erbarmungslosen Wettbewerb ist der Feind des Wohlfühlens. Die Folge sind dramatisch ansteigende Zivilisationskrankheiten, die mit der modernen Medizin und einem Riesenaufwand zwar gelindert, aber nicht geheilt werden können. Das Rad der Zeit zurückzudrehen ist nicht möglich. Regelmäßige tägliche Gesundheitsvorsorge mit Kneipp ist das beste Mittel dagegen – und es ist nie zu spät um damit anzufangen.

Dazu ein paar ganz einfache praktische Vorschläge aus dem Kneipp-Repertoire: Das kalte Armbad am späten Vormittag verhindert das Leistungstief und vertreibt die Müdigkeit. Es kurbelt den Kreislauf an und entlastet das Herz. Wassertreten am Abend ist das beste Mittel gegen Schlafstörungen – wohl eines der häufigsten Probleme unserer Zeit, das die Lebensqualität erheblich reduziert. Der Knieguss ist die bekannteste Kneippanwendung – er trainiert unsere Venen, entlastet Herz und Kopf und stärkt unsere Abwehrkräfte. Für diese Anwendungen beträgt der maximale Zeitaufwand etwa zwei Minuten und der finanzielle Aufwand reduziert sich auf die Kosten für frisches Wasser, das wir Gott sei Dank noch reichlich zur Verfügung haben.





Susanne Dobesch

*Johann Grander*

Uranus

168 Seiten, € 28,90

3-901626-29-8

## Johann Grander und das Phänomen der Wasserbelebung

■ Obwohl er nur sieben Jahre Volksschule absolvierte, stellte er die wissenschaftliche Welt vor ein Rätsel. Nun, nach jahrelangen Auseinandersetzungen zeichnet sich eine Annäherung zwischen den sogenannten Naturforschern und der traditionellen Wissenschaft ab. Johann Grander hat es geschafft, vom missverstandenen Querdenker, der entgegen allen Widerständen der Wissenschaft, die Meinung vertrat, dass Wasser in der Lage sei, Informationen aufzunehmen und abzugeben, zu einem ernstzunehmenden Gesprächspartner von innovativen Kreisen der Wissenschaft zu werden. Nach der hohen Auszeichnung, die er im letzten Jahr erhalten hat, nämlich dem Silbernen Ehrenzeichen der Russischen Akademie der Naturwissenschaft, hat er heuer das Österreichische Ehrenkreuz für Wissenschaft und Kunst für seine Entdeckung der »Wasserbelebung« erhalten. Es war ein weiter Weg von den ersten internationalen Anerkennungen in China und Moskau bis hin zur heimischen Ehrung.

Die Biographie von Johann Grander zeichnet seinen Werdegang vom Tiroler Arbeiterkind, über harte und entbehrungsreiche Zeiten, zum anerkannten Entdecker, der bis dahin noch unbekanntes Eigenschaften des Wassers. Die »Grander-Effekte«, also die Wirkung des von ihm entwickelten »belebtem« Wasser, werden heute von mehr als 200.000 Anwendern weltweit genutzt. Johann



Grander ist ein Symbol für die Auseinandersetzung zwischen jenem traditionellen Flügel der universitären Naturwissenschaft, der Wasser auf die Formel  $H_2O$  reduziert sehen will und Naturbeobachtern, die ähnlich den Homöopathen, dem Wasser unglaubliche Fähigkeiten zuordnen. Von verbessertem Pflanzenwuchs,

über die Reduktion von Wasch- und Spülmitteln im Haushalt, über gesteigertes Wohlbefinden, berichten begeisterte Anwender von Granders »belebtem« Wasser. Der Durchbruch für die Grander-Technologie kam, als sich einerseits große Industriebetriebe der Erkenntnisse annahmen und begannen den »Grander-Effekt« zur Reduktion von Bioziden zu nutzen und andererseits weltweit anerkannte, internationale Forschungsinstitute von China bis Russland sensationelle Ergebnisse bei Tests mit der Grander-Technologie veröffentlichten. In Österreich ergriff die Technische Universität in Graz die Initiative und kam ebenfalls zu überzeugenden Ergebnissen. Immer mehr Ärzte beschäftigten sich mit Granders »belebtem« Wasser. Ein vorläufiger Höhepunkt war ein erstes internationales Mediziner-Treffen im Jahr 2000 in Wien. Untrennbar mit seinen Erkenntnissen ist der Lebensweg und das geographische, soziale und kulturelle Umfeld Granders verbunden. Der Autorin Susanne Dobesch ist es gelungen, diese harmonische Synthese zwischen der Person, seinem Lebensweg und seinen Entdeckungen glaubhaft und spannend darzustellen.

