



Kneipp-Erfahrungen in Schaffhausen am 27.08.16

Nach Café und Gipfeli im Mobile, machten wir uns auf den Weg nach Schaffhausen. Der belüftete Zug war ein Segen an diesem heissen Tag. Ab Schaffhausen ging es mit dem Auto weiter Richtung Griesbach. Auf halber Strecke holte uns Frau Leu, vom Kneippverein ab und fuhr mit dem Auto

voraus bis zum Parkplatz. Von da aus mussten wir noch eine Weile durch den Wald spazieren. Auf dem Weg hat uns Frau Leu einige Kräuter und Pflanzen gezeigt.

Z.B den Spitzwegerich, aus dem beim Verreiben eine Flüssigkeit kommt, die gut für die Heilung von Stichen oder Schnitten ist. Daran haben wir uns am Abend auf dem Campingplatz erinnert, als die ersten Mücken aufgetaucht sind. Oder die Schafgarbe, die oft als Tee eingenommen wird. Sie ist gut für den Unterleib.

Die Düfte und das Anfassen der verschiedenen Kräuter, haben die Erklärungen von Frau Leu gut unterstützt.

Bei der Kneippanlage bekamen wir zuerst eine Einführung über das Kneippen und erfuhren etwas über den «Wasserdoktor» Herr Sebastian Kneipp. Das Ausprobieren hat dann aber am meisten Freude gemacht. Wie Störche sind alle durch das Kneippbecken gelaufen. Und dank dem Geländer in der Mitte war es auch ohne Begleitung machbar. Um das Becken gab es einen Barfusspfad. Mit den Füßen konnte man gut verschiedene Materialien spüren. Das war ähnlich wie eine Fussmassage. Danach hat Frau Leu noch, bei allen, die das Ausprobieren wollten, verschiedene Güsse gemacht. Diese gab es entweder über Beine und Füße oder über die Arme.

Das Programm wurde damit abgeschlossen, dass jeder noch ein Säckchen mit Kräutern mit auf den Weg bekommen hat. Da konnte man dann nochmal

verschiedene Düfte riechen und sogar ein Souvenir mit nach Hause nehmen.

Eine Teilnehmerin hat sich sehr darüber gefreut, dass sie ihren Blindenführhund ohne Probleme mitnehmen konnte. Das ist für sie nicht selbstverständlich. Am besten hat ihr das Kneippbecken gefallen. Das war sehr erfrischend und hat gut getan. Es war mal etwas anderes.

Einem anderen Teilnehmer hat auch das Kneippbecken am besten gefallen. Er meinte, es wurde sehr gut erklärt und man konnte viel





ausprobieren. Z.B. die Güsse über die Arme oder die Beine.

„Ich habe es sehr genossen und bei regelmässigem kneipen bin ich überzeugt, dass es Resultate mit sich bringt. Wenn es wieder wärmer wird, werde ich bestimmt wieder mal ein Gesichtskneippguss oder Ähnliches geniessen.“

Das Gute am Kneippen und an den Güssen ist, dass man dafür nicht sehen muss. Sehbehinderte und Blinde können das auch selbstständig machen. Somit war das eine sehr gute Erfahrung und ist sicherlich auch für andere Blinde und Sehbehinderte interessant.

Düfte sind für einige, sei es beim Kochen oder auch für die Orientierung im Alltag sehr wichtig. Einige haben auf dem Spaziergang gewisse Düfte der Pflanzen erkannt. Für andere wiederum, war es eine ganz neue Erfahrung. Selber Kräuter zu suchen wäre aber sicherlich schwer.

Auf dem ganzen Ausflug war das Sehen zweitrangig. Das Fühlen und das Riechen waren die wichtigsten Sinne, die genutzt werden mussten. Das machte es zu einem super Ausflug mit entspannter und fröhlicher Atmosphäre.

Laura John
Sozialpädagogin FH
Mobile – Begleitetes Wohnen - 8050 Zürich
www.muehlehalde.ch

