

STILLE



Quelle der k

dergrund –
 unterstreichen
 rückten andere
 nach und nach
 mehr um Spaß
 um eine Art
 eine verstärkte
 und -orten
 Inlineskatens in
 Schuhen mit
 eigens für
 gungsformen
 mittlerweile
 batik, Aus-
 Trend
 Ästhetik als um
 heutzutage
 sich zu
 liegen im Trend
 Prozess und
 vermehrt
 dürfnisse und
 traditionelle
 wie etwa die
 Kneipp die
 Sportarten wie
 verfolgt.

eine kaum
 Spaßfaktor“,
 (Schwungstab), Trampolinspringen, Bouldern, Crossgolf, Slacklining und vieles, vieles mehr. Hauptsache es macht Spaß oder wie Kneipp zu sagen pflegte: „Was dem Menschen hilft, was ihn gesund macht, das ist gut für ihn.“

Viele Dinge wandeln sich im Laufe der Zeit – auch das Kneippsche Element der Bewegung hat seit Kneipps Lebzeiten eine lange Entwicklungsgeschichte hinter sich. Interessanterweise war auch hier Sebastian Kneipp seiner Zeit voraus, da er bei seinen Patienten damals schon Wert auf die persönliche Situation legte: Dem Schreibtisch-Beamten beispielsweise verordnete er Holzhacken, Feldarbeit und flotte Spaziergänge. Kneipp erkannte also recht früh den Bezug zwischen sozialem bzw. beruflichem Umfeld und körperlicher Reaktion und damit eigentlich heute den aktuellen Stand der sogenannten „mind-body-Medizin“. Das Bewusstsein, den verminderten Gebrauch des menschlichen Körpers als bedeutenden negativ beeinflussenden Faktor der Gesunderhaltung zu sehen, versuchte Kneipp in den Köpfen seiner Zeitgenossen zu manifestieren. Sebastian Kneipp beschränkte sich nicht nur auf die Kräftigung des „menschlichen Leibs“ als Basis für einen „frischen und leistungsfähigen Geist“, sondern formulierte auch die Reduzierung von Über- oder Fehlbelastung während beruflicher Tätigkeit als wichtigen Baustein eines ganzheitlichen Gesundheitskonzepts.

„Jede Bewegung geschieht in einer Zeit und hat ein Ziel.“ Aristoteles

Sport und Bewegungsformen haben sich seit jeher gewandelt und weiterentwickelt. Lange Zeit galt der klassische Vereinssport, mit regelmäßigen Trainingszeiten in eigenen

Kneipp-Bund e.V.
 Adolf-Scholz-Allee 6-8
 86825 Bad Wörishofen
 Tel. 08247.30 02-102
 Fax 08247.30 02-199
 info@kneippbund.de

www.kneippbund.de
www.kneippvisite.de
www.kneippakademie.de
www.kneippschule.de
www.kneippverlag.de



Bewegung

Dr. med. Dr. Bernhard Uehleke
 Abt. Naturheilkunde - Charité Berlin

Räumlichkeiten bzw. Hallen, als Inbegriff der sportlichen Betätigung. Geprägt vom klassischen Olympismus der Moderne stand dabei jedoch vor allem das Leistungsprinzip, also der sportliche Wettkampf, im Vordergrund. Geprägt von klassischen Olympismen der Moderne stand dabei jedoch vor allem das Leistungsprinzip, also der sportliche Wettkampf, im Vordergrund. Erst ab den 1970er Jahren Werte ins gesellschaftliche Bewusstsein und veränderten die sportlichen Motive: Auf einmal ging es den Menschen und Freude an der Bewegung, um das Erlebnis an sich und Erfahrung des eigenen Körpers. Hinzu kam und kommt individuelle Motivation, die von flexiblen Ausübungszeiten geprägt ist. Ein gutes Beispiel hierfür ist der Boom des Inlineskates in den 1990er Jahren. Eine ganze Generation war auf den acht Rollen unterwegs und ganze Innenstädte sperrte man Inlineskate-Events. Auch wurden immer häufiger Bewegungen aus anderen Kulturkreisen übernommen und haben sich etabliert: Egal ob Yoga, Tai Chi, Qigong, Eurythmie, Akrodruckstanz und vieles mehr – auch hier lässt sich erkennen, dass es mehr um Körperwahrnehmung und sportlichen Wettkampf geht. Vielen Menschen ist es auch ein wichtiges Anliegen, sich alleine und in aller Stille bewegen (Stichwort: Joggen im Wald); auch Fitnessstudios der Zeit. Unsere Bewegungskultur ist ein dynamischer befindet sich in einem stetigen Wandel. Es wird künftig darum gehen, die vorhandenen gesellschaftlichen Beanspruchungen besser wahrzunehmen und demzufolge Inhalte des Sports um neue Komponenten zu erweitern; Verbindung von Bewegung, Spaß und Spiel. Übrigens hat seinerzeit nach Wörishofen kommenden, damals neuen, Fahrradfahren und auch Tennis durchaus interessiert. Allerdings darf bezweifelt werden, dass er die heutige Kommerzialisierung gutheißen würde. Es gibt inzwischen überschaubare Bandbreite weiterer „Trendsportarten mit wie beispielsweise Muskeltraining mit dem Flexi-Bar