

# Souvenir



Dit keer neem ik je mee naar Kneipp, Sebastian Kneipp. Maak je wereld klein en kijk wat een souvenir je na de vakantie kan brengen. De link met automatisering? Dit souvenir rendeert als het als vanzelf gaat, automatisch.

De naam Kneipp kende ik van verzorgingsproducten, maar verder kwam ik niet. Tot afgelopen zomer. Ik logeerde op een Kneipp-kuurpark in Duitsland. Een aangenaam groen en fraai aangelegd buiten waar de geheimen van een gezond leven zich al snel ontvouwen. Tijdens een eerste wandeling vielen meteen op: water, kruiden, rust.

Achter in het park ontdekte ik een *Tretbecken*, een doorwaadbare plaats in een bergbeekje met voor het gemak een frame waaraan je je kon vasthouden. Daar word je uitgenodigd schoenen en sokken uit te trekken om door het bekken te stappen. Dertig seconden door ijskoud water, waarbij je je been hoog optrekt en je voet naar beneden laat wijzen. Je loopt als een ooievaar. Dat voelt zo koud dat je het niet langer doet dan

## C O L U M N



NICOLE VAN WETTEN  
COMMUNICATIEADVISEUR

nodig is. Daarna veeg je het water van je onderbeen (niet afdrogen!), trek je je sokken weer aan en wandel je verder. Je voeten voelen als herboren.

Dan wil ik meer weten over Sebastian Kneipp, een Duitse priester die leefde van 1821 tot 1897. Op 25-jarige leeftijd krijgt hij tuberculose, een ziekte waaraan je in die tijd overleed. Als hij leest over helende koudwaterbaden probeert hij die zelf uit. Met regelmaat neemt hij een kort bad in de koude rivier de Donau en langzaamaan knapt hij op. Hij ontdekt dat hij baat heeft bij een koud bad voorafgegaan door flinke inspanning.

Hij legt zich toe op diverse watertherapieën: als hij 31 jaar is, is hij helemaal genezen van tuberculose. Hij blijft bezig met de genezende kracht van water en kruiden, en uiteindelijk ontwikkelt hij een complete filosofie voor een gezond lichaam en een gezonde geest. Als ik van het waterbekken wegloop lokt een geurende bloemenpracht mij naar een keurige kruidentuin. Kneipp baseert zijn levens- en gezondheidsfilosofie op kruiden, en daarnaast op stromend water, actieve beweging, gezonde voeding en balans tussen lichaam en geest. De eenvoud en het holistische daarvan spreken mij aan.

In het park tegen een helling volg ik *der Themenweg of der landschaftstherapeutische Weg*. Na elke bocht nodigt de natuur mij uit me te verwonderen over kleuren en lichtinval, en te genieten van verschillende perspectieven: liggend in een royale houten hangmat of voorover leunend tegen een hellend vlak. Aandacht of *Aufmerksamkeit* helpt je in het hier en nu te leven, en dat ontspant. In de wijde omgeving herhalen water, kruiden en rust zich als een refrein. Telkens een bewust moment met aandacht voor goede zelfzorg: uiteindelijk je belangrijkste taak. Dat weten we wel en toch vond ik die aandacht een mooi souvenir voor thuis. Om uit gewoonte goed te zorgen voor jezelf, automatisch.

*'Wer nicht jeden Tag etwas Zeit für seine Gesundheit aufbringt, muss eines Tages sehr viel Zeit für die Krankheit opfern!'* (Sebastian Kneipp) ■

info@niccommunicatie.nl