

Gesundheit muss man sich verdienen

Vortrag von Dr. Paul Buczowsky "Mit Kneipp vorbeugen und heilen" beim Kneipp-Verein

Sankt Englmar. Vergangenen Montag, **25. Nov. 2013** fand im Restaurant "Sonnenhügel" ein Vortrag des Kneipp-Vereins Sankt Englmar und Umgebung e.V. statt. Vorsitzender Hans Bugl jun. begrüßte dazu neben einer stattlichen Anzahl von Mitgliedern und Interessenten besonders den Referenten Dr. Paul Buczowsky sowie Pater Franz Behrla und Bürgermeister Anton Piermeier.

Der Hausarzt von Sankt Englmar begann den Vortrag mit den Worten "Gesundheit kann man nicht kaufen", man muss sie sich verdienen. Die Kneipp-Philosophie mit seinen fünf Säulen, Wasser, Ernährung, Bewegung, Heilpflanzen und Lebensordnung könne dabei helfen. Als die wichtigste Säule bezeichnete er die Lebensordnung. In der heutigen Industriegesellschaft, so Dr. Buczowsky, legt man keinen so grossen Wert auf die Gesunderhaltung, weil man einerseits mit Genussmitteln und andererseits mit den daraus resultierenden Krankheitsbekämpfungen viel Geld verdienen kann. Ausnahmen bilden dabei die Heilbäder und Kurorte, wo die Gesunderhaltung im Vordergrund stehe.

Der Referent ging dann auf die einzelnen Säulen der Kneipp-Lehre ein und unterstrich deren Wirksamkeit mit dem Beispiel von Pfarrer Kneipp selbst, der durch die Anwendungen, die damals meist tödliche Tuberkulose, überwand. Bei Wasseranwendungen wies der Hausarzt daraufhin, dass die Auslösung von Reizen bedeutsam seien. Bei Kälte wirke warmes Wasser, bei z.B. warmen Füßen reizt kaltes Wasser am besten. Wenn keines zur Verfügung stehe, helfe Barfußlaufen genauso. Dr. Paul Buczowsky wies aber auch daraufhin, dass starke Reize nur bei gesunden Menschen gut sind.

Bei der Säule "Bewegung" erklärte er den Zusammenhang der Herzfrequenz mit der Pump-Leistung des Herzens. So schaffe Ausdauertraining eine Senkung der Herzfrequenz und damit eine höhere Leistung beim Herz. Eindrucksvoll schilderte er, dass zirka ein Drittel von Lungentransplantation-Patienten durch vorhergehendes Fitness-Training ohne die vorgesehene Transplantation wieder gesund werden.

Beim wichtigsten Punkt "Lebensordnung", meinte der Referent, dass man im heutigen Berufsleben mit viel Druck und Stress besonders darauf achten solle, eine guten Rythmus mit Erholungsphasen zu pflegen. Meditation, autogenes Training helfen den Tagesstress abzubauen. Wichtig sei auch gesunde, ausgewogene Ernährung und genügend gesunder Schlaf und ein Fasten-Tag, wie früher üblich, um sich besser zu fühlen. Abschließend meinte Dr. Buczowsky, die Kneipp-Anwendungen seien für jeden bezahlbar, ganzheitlich, wirken vorbeugend oder heilfördernd und machen die Menschen glücklicher.

Kneipp-Vereinsvorsitzender Hans Bugl jun. dankte dem Referenten und überreichte ihm ein Präsent. Er gab den Anwesenden die Empfehlung, das Gehörte auch umzusetzen.

