

Immer schön die Füße hochheben

Der Dorfkulturkreis Wietzen hat im Mühlbachtal eine Anlage zum Kneippen gebaut / Wassertreten darf jeder

VON SABINE LÜERS-GRULKE

WIETZEN. Nicht nur bei den derzeitigen Temperaturen tut es gut, die Füße in kaltes Wasser zu stellen. Nein, überhaupt ist Kneippen gesund und gerade wieder groß in Mode. Nun hat der rührige Dorfkulturkreis (DKK) in Wietzen Schaufeln und Spaten in die Hand genommen und im Bückener Mühlbach eine naturbelassene Kneippanlage eingerichtet. Noch nicht ganz fertig, wird diese bereits rege genutzt.

→ Barfußlaufen in seichtem Wasser ist beim Kneippen elementar

Benannt ist die sogenannte Kneipp-Therapie, auch als Wassertreten bekannt, nach dem vor exakt 200 Jahren geborenen Pfarrer Sebastian Kneipp. Regelmäßige Kneippanwendungen können Krampfadern lindern, da sie für eine bessere Durchblutung der Beine sorgen, können Herz und Kreislauf stärken und überhaupt die Lebensqualität verbessern. Überdies gehört Kneippen seit fünf Jahren zum immateriellen Kulturerbe der UNESCO.

Zur Kneipp-Medizin gehört genau genommen noch mehr: Kneipp-Güsse mit kaltem Wasser, die aber unter medizinischer Aufsicht durchgeführt werden sollen, die Ernährung durch Vollwertkost sowie die Phytotherapie mit bestimmten Heilpflanzen. Das elementare Barfußlaufen in seichtem Wasser kann aber jeder auf eigene Faust ausprobieren.

An der Mühlbachbühne in Wietzen findet sich eine Hinweistafel zum Kneippen. Empfohlen wird, nur mit warmem Körper ins kalte Wasser



Die Aktiven vom Dorfkulturkreis Wietzen haben eine Kneippanlage im Mühlbachtal gebaut – und ausprobiert.

FOTOS: LÜERS-GRULKE

zu steigen; wer schon vorher friert oder kalte Füße hat, sollte es lieber lassen. Eine Treppe führt hinunter zum Mühlbach, der sich an dieser Stelle naturgemäß schon staut. Der Bückener Mühlbach entspringt in Bredenbeck, schlängelt sich durch Wietzen und Warpe bis nach Bücken und mündet dahinter bei Hoya in die Weser.

Die zahlreichen Helfer vom Dorfkulturkreis haben in mehreren Arbeitsschritten ein kleines Kiesbett im Bach aufgeschüttet; darüber ist das Wasser klar. An Haltestangen aus dünnen Baumstämmen kann man entlang gehen.

„Immer schön die Füße aus dem Wasser heben“, zeigt

DKK-Vorsitzender Wilhelm Lüdeke, wie es geht. Eine Minute im Storchengang durch

das etwa zehn Grad kalte Bachwasser, dann hinaus und die Füße nicht abtrocknen,

sondern das Wasser höchstens abstreifen und warten, bis sie trocknen.

Damit Besucher nicht mit schlammigen Füßen wieder in ihre Socken und Schuhe steigen müssen, haben die Aktiven vom Dorfkulturkreis am Montagabend die Restarbeiten erledigt und den Weg von der Treppe bis zu den Sitzbänken noch schnell gepflastert.

Jeder kann vorbeikommen und die Anlage ausprobieren – natürlich kostenlos, aber immer auf eigene Verantwortung. Allerdings ist Kneippen auch in Corona-Zeiten – mit Abstand – immer möglich.



Am Montagabend pflasterten die Helfer den Weg von der Treppe in den Bach bis zu den Ruhebänken an der Infotafel.