

# „Kniegüsse nehmen alle Schwere aus den Beinen“

Weggefährte Werner Barkey über den Freund und Ratgeber Jakob Lang

Eben ist ein neues Buch über Pfarrer Sebastian Kneipp erschienen, geschrieben vom Riegelsberger Langstrecken-Spezialisten Jakob Lang. Eines der ersten Buchexemplare ging druckfrisch und handsigniert an den Vorsitzenden vom Riegelsberger Kneippverein Werner Barkey (71). Als Kneippianer und Freund des Autors wird der Diplomhandelslehrer i. R. das Buch vorstellen. Unsere Mitarbeiterin Beatrix Hoffmann sprach vorab mit ihm.

*Kann man über Kneipp überhaupt noch etwas Neues sagen? Es gibt doch wohl schon viel Literatur dazu.*

**Barkey:** Jeder Autor bringt einen neuen Aspekt hinein. Jakob Lang hat aus der Sicht des aktiven Gesundheitstrainers und des aktiven Ausdauersportlers geschrieben. Er bringt seine Erfahrungen als Extremsportler ein. Schließlich ist er Vizeweltmeister im 100 Kilometerlauf und Deutscher Meister im 24-Stunden-Lauf. Über 180 Kilometer ist er in 24 Stunden gelaufen. Das muss man sich mal vorstellen. Normalerweise ist jeder nach 180 Kilometer Autofahrt erschöpft. Von der Weltmeisterschaft in Genua gibt es eine nette Anekdote. Sie wollten ihm dort auf dem Siegerpodest helfen. Aber er hatte einfach ein paar Kneippwendungen gemacht und ist leichtfüßig allein hinaufgestiegen. Auch das Buch ist so leichtfüßig geschrieben. Es ist so geschrieben, dass jeder, der anhängt, weiter liest. So anschaulich. In einer wirklich eingängigen Sprache. Er hat beispielsweise auch die Heilpflanzen fo-

tografiert. Viele in seinem Garten in Riegelsberg. In den einzelnen Kapiteln gibt es zwischendurch für den Leser immer wieder praktische Tipps. Zu Ernährung etwa oder zur Entspannung. Das macht das Buch interessant, vor allem auch für ältere Leser.

*Also konnten auch Sie aus dem Buch etwas lernen?*

**Barkey:** Sehr viel. Ich lerne ja auch aus jedem Gespräch mit ihm. Jedesmal erschließt sich mir eine neue Sicht. Auch in Richtung Gelassenheit, Lebensordnung. Wir haben um die gleiche Zeit angefangen zu laufen. Etwa 1984 bei den Lauftreff-Freunden Köllertal. Jetzt treffen wir uns immer beim Lauftreff in Hilschbach. Ich mache mittlerweile Walking. Lang ist Laufrefftrainer vom

Kneippverein. Die Gruppen sind parallel unterwegs. Wir haben viel über das Buch gesprochen. Von Kneippianer zu Kneippianer.

*So waren Sie von Anfang mit dabei?*

**Barkey:** Ich habe das Entstehen des Buches miterlebt. Den Weggang bis hin zur Verlagssuche, die sich umständlich gestaltet hat. „Ich muss einfach schreiben, was ich erlebe – als Lauftrainer und als Anwender der Kneippischen Lehre“, hat Jakob Lang zu mir gesagt. Vor drei Monaten kam er mit den Druckfahnen. Alles war topp. Ich konnte keine Anmerkungen machen.

*Wie hat er sich Jakob Lang denn nach den 100 Kilometern in Genua fit gemacht?*

**Barkey:** Mit Kniegüssen. Das ist das, was er nach dem Laufen gerne macht. Da sprechen wir auch viel drüber. Kniegüsse beleben den Kreislauf und nehmen alle Schwere aus den Beinen.

*Welchen Stellenwert hat die Lehre von Kneipp heute?*

**Barkey:** Die Lehre wurde im Rahmen der Kneippbewegung weiterentwickelt. Yoga, Wassergymnastik, Walken. Was Pfarrer Kneipp gesagt hat – wenn ihr nicht so faul herum sitzen würdet, dann wäret ihr gesund – das ist ja heute Allgemeingut. Trotzdem ist Kneipps Lehre auch nach 150 Jahren immer noch nicht richtig in das Bewusstsein der Bevölkerung gerückt. Die Kneipp-Medizin gehört zu den Naturheilverfahren. Die Schulmedizin, vor allem die Gesundheitspolitik, tut sich noch schwer damit.

## AUF EINEN BLICK

**Buchvorstellung:** „Ein Plädoyer für Sebastian Kneipp – Sein Leben und seine Lehre“ von Jakob Lang wird am morgigen Freitag, 2. Dezember, 20 Uhr, in der Riegelsberger Rathausgalerie vorgestellt. Autor Jakob Lang wird einzelne Kapitel vorlesen und dabei das Leben von Pfarrer Kneipp auch aus juristischer Sicht, aus der Sicht des ehemaligen Staatsanwalts, beleuchten. Erschienen ist das Buch in der Edition Winterwork. Borsdorf 2011. *hof*



Werner Barkey an der Wassertretanlage des Riegelsberger Kneippvereins. FOTO: AKI