

Kneipp am eigenen Leib

Neues Buch über Kneipp-Lehre von Kneipp-Spezialist und Lauf-As Jakob Lang

Der Riegelsberger Jakob Lang weiß wovon er spricht, wenn es um die Kneippsche Lehre geht: Seine überragenden Erfolge als Langstreckenläufer führt er unter anderem auf seine Kneipp-Anwendungen zurück. Jetzt hat er ein Buch über die Kneipp-Lehre geschrieben, das am Freitag, 20 Uhr, im Riegelsberger Rathaus vorgestellt wird.

Von SZ-Redakteur
Peter Wagner

Riegelsberg. Viele Leute laufen bei den kleinsten gesundheitlichen Beeinträchtigungen zum Arzt, der Riegelsberger Jakob Lang geht ans Bücherregal und guckt bei Sebastian Kneipp nach, welches Kraut gegen Nervosität, schwere Beine oder Kopfweh gewachsen sein könnte. Wenn der ehemalige Staats-

ZUR PERSON

Der Autor Jakob Lang, aktiver Gesundheitstrainer, Kursleiter für Heilpflanzen und Vizepräsident vom saarländischen Sozialgericht i. R., wohnt in Riegelsberg. Lang stammt aus Bayern und war Landwirt, bevor er das Abitur nachmachte und Jura in Saarbrücken studierte. Lebenslanges Lernen ist für den 71-jährigen gelebte Philosophie. Zur Zeit macht er eine Ausbildung zum Anti-Stress-Trainer in Bad Wörishofen. Lang ist begeisterter Ausdauerläufer, er gehört bei den 100-Kilometer-Strecken, den 50-Kilometer-Strecken sowie den 12- und 24-Stundenläufen zur Weltklasse in seiner Alterskategorie. *hof/dg*

anwalt und Richter in seinem mittlerweile gut 70-jährigen Leben eine – im wahren Wortsinne – heilsame Erfahrung gesammelt hat, dann die, dass die ebenso einfache wie volksnahe Gesundheitslehre von Kneipp bei fast allen Beschwerden Linderung ohne Nebenwirkungen verspricht. Jakob Lang zählt zu den weltbesten Seniorenläufern auf den ultraweiten Strecken von 50 Kilometern und mehr. Dass er diese körperlichen Höchstleistungen erbringen kann, verdankt er einem Leben nach den „fünf Elementen“ Kneipps: entspannter Alltag, gesunde Ernährung, Bewegung, Anwendungen mit Heilkräutern sowie Wassergüsse.

Es ist für viele Zeitgenossen ein großer Gewinn, dass Kneipp-Jünger Jakob Lang sein Wissen über den vor 190 Jahren geborenen „Wasserdoktor“ und seine Lehre als Gesundheitstrainer und Kursleiter für Heilpflanzenkunde in Vorträgen und Kursen weitergibt. Die gesamte saarländische Kneipp-Bewegung hat durch ihn einen Schub erhalten. Nun hat Jakob Lang auch noch ein Buch geschrieben: „Ein Plädoyer für Sebastian Kneipp – Sein Leben und seine Lehre“ heißt es, ist im Winterwork-Verlag erschienen und kostet 9,90 Euro. Auf 136 Seiten hat der Autor die Essenz des Kneippischen Denkens und Wirkens zusammengefasst.

Wie es sich für einen ehemaligen Beamten geziemt, ist das Werk säuberlich gegliedert, so dass man es auch als Lexikon zur Hand nehmen kann. Die Sprache ist kräftig und klar, einige Fotos unterstreichen den Text. So dürfte es leicht gelingen, dass zumindest ein kleiner Funke der Langschen Begeisterung für Kneipp auf den Leser überspringt.



Jakob Lang gut gelaunt und nicht erschöpft beim 24-Stunden-Lauf 2011 in Reichenbach. Er lief gut 181 Kilometer. FOTO: EDDY HANS