

**Zeitschrift:** Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zürich  
**Band:** - (2005)  
**Heft:** 4

**Artikel:** Der "kneipp hof" in Dussnang : ausspannen mit Leib und Seele  
**Autor:** Schwizer, Viviane  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-819142>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

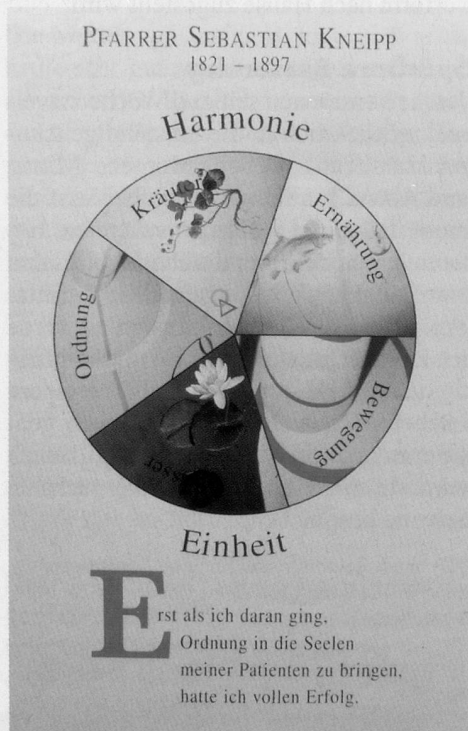
**Download PDF:** 22.01.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

Der «kneipp hof» in Dussnang:

# Ausspannen mit Leib und Seele

Sie werden es erleben: Im «kneipp hof» ist Erholung an Körper, Geist und Seele möglich. Dies garantieren nicht nur die Benediktinerinnen, die sich seit mehr als hundert Jahren im Sinne von Pfarrer Sebastian Kneipp für die alternative Heilmethode engagieren. Das 1995 umgebaute Kurhotel im thurgauischen Dussnang kann bis zu 200 Gäste aufnehmen.



Die Kneipp-Lehre basiert auf 5 Säulen.



Aussenimpression: Trakt des umgebauten «kneipp hof» in Dussnang.  
Fotos: Viviane Schwizer

Viviane Schwizer

«Ich glaube, dass ich kein Heilmittel anführen kann, das sicherer hilft als das Wasser.» Dieser Überzeugung von Pfarrer Sebastian Kneipp hatten sich schon vor mehr als hundert Jahren fünf Benediktinerinnen vom Kloster Heiligkreuz in Cham angeschlossen. Das Engagement der Ordensgemeinschaft für die Gesundheit an Leib und Seele hat Bestand. Bis heute leben Schwestern im «kneipp hof» in Dussnang. Sie arbeiten in den verschiedenen Abteilungen des Kur- und Klinikbetriebs mit, um im Sinne des Wörishofer Seelsorgers Gutes zu tun.

### Kneippen – was ist das?

Was Kneippen bedeutet, kann Schwester Jolanda Frick bestens erklären. Seit 1980 arbeitet die 63-jährige Ordensfrau im renommierten Kurhaus, wo sie als diplomierte Kneipp-Meisterin mit Herz und Verstand für das Wohl der Gäste sorgt.

Die Kneipp-Therapie beruht auf den «fünf Säulen» Wasser, Bewegung, Heilkräuter, Ernährung und Lebensordnung. Diese Elemente werden sinnvoll und häppchenweise in den Alltag integriert.

Schwester Jolanda und ihr Team versuchen beispielsweise mit Waschungen, Güssen, Armbädern, Wechselfussbädern, aufsteigenden Bädern, Wickeln, angeleitetem Wassertreten und Taulaufen heilend auf das Befinden der Kur- und Rehabilitationspatienten einzuwirken. Besonders beliebt sind die wärmenden Heublumensäcke, welche Frauen den noch schlafenden Gästen in der Frühe verteilen. Schwester Jolanda leitet zudem spezielle «Kneipp-Lehrwochen» und Wochenenden unter dem Motto «Geniessen und Sein» und begleitet so genannte «Exerzitien für den Alltag». Begehrt sind auch die regelmässigen Fastenwochen.

### Einfach und lebensfreundlich

Kneipps Grundidee war es, den Körper abzu härten und zu stärken, um gesundheitliche Probleme möglichst ohne schädliche Nebenwirkungen zu heilen. Neben den verschiedenen Wassertherapien verfolgen auch Heilkräuter, beziehungsweise deren Wirkstoffe, dieses Ziel. Sie werden als heilsame Kräutertees, via Inhalation über die Atemwege oder über die Haut in Form von Badezusätzen oder Salben angewendet. Bei der Vollwerternährung setzt Kneipp auf Hippokrates, der schon viele Jahrhunderte vor ihm forderte: «Eure Lebensmittel sollen eure Heilmittel und eure Heilmittel eure Lebensmittel sein.»

Bewegung bedeutet für den einstigen Gesundheitslehrer Leben und Freude. Schwester Jolanda freut sich, dass es im Tannzapfenland – wie das Hinterthurgau liebevoll genannt wird – eine Fülle von

Bewegungsmöglichkeiten gibt. Die Gäste haben in Dussnang die Qual der Wahl zwischen Wandern, Joggen, Velofahren, Schwimmen, Langlauf, Turnen und vielem mehr.

Körperliches Wohlbefinden kann aber nur gelingen, wenn auch die Seele mitkommt. Die Ordensschwester plädiert darum wie der einstige Pfarrer für die positive Lebenseinstellung und das Klären von Konflikten, für die so genannte Lebensordnung. Kneipp war überzeugt: «Erst als man den Zustand der Seele erkannte und da Ordnung hineinbrachte, ging es mit dem körperlichen Leiden auch besser.» Auch die Lebensordnung gehört darum zu den fünf tragenden Säulen der Kneipp-Lehre.

### Hochkarätiges medizinisches Zentrum

Auch Gebäuden tut eine Kur manchmal gut. Darum wurde das Kurhotel 1995 ausgebaut und im Respekt vor der Tradition restauriert. Behaglich eingerichtete, komfortable Zimmer, alle mit WC, Dusche, Fernseher, Radio und Direktwahltelefon, können bis zu 85 Kur- und Hotelgäste sowie 85 Rehabilitationspatient/innen aufnehmen. Für die medizinischen Belange ist im «kneipp hof» ein erfahrenes Ärzte- und Therapeutinnenteam zuständig. Das Haus verfügt über ein modernes Labor, Ausrüstungen für Röntgenaufnahmen, EKG zur Diagnostik usw. Die Therapie verläuft nach den Richtlinien der Schulmedizin. Gut ausgebaut sind die Physiotherapie und die natürlichen physikalischen Heilmethoden. Im Vordergrund steht selbstredend die Therapie von Sebastian Kneipp. «Kneippen hat Zukunft», ist Schwester Jolanda überzeugt. Die

Wassertherapien regulieren den Bluthochdruck, harmonisieren das Nervensystem, wirken bei Schmerzzuständen, Stoffwechselstörungen, bei Gelenk- und Rückenleiden, bei psychischen Problemen und vielem mehr.

### Modernes Haus mit vielen Extras

Der «kneipp hof» ist umgeben von einer herrlichen Parkanlage, in der Spaziergänge Erholung und Entspannung versprechen. Ein wahrer Genuss ist auch die wohlige Atmosphäre der Sanarena mit Tepidarium, Dampfbad, Sauna, Whirlpool und Solarium. Lassen Sie Alltagsstress, innere Müdigkeit und Unruhe draussen. Im Zeichen der Zeit stehen die nach Rauchern und Nichtraucher unterteilten Aufenthaltsräume. Ein bestens eingerichteter Seminarraum, ein Kursaal für Vorträge und Unterhaltungsprogramme sowie ein Kiosk und ein Coiffeursalon runden die Innenausstattung des «kneipp hof» ab. Wim Sprokkee, seit 2001 Direktor des Hauses, verspricht: «Bei uns können Sie die Seele baumeln lassen. Gönnen Sie Ihrem Körper etwas Zeit, um neue Energie zu schöpfen. Versuchen Sie es. Ihr Organismus wird es Ihnen danken.» Für die Schwestern ist die Oberin Schwester Ruth Degonda zuständig. Sie steht dem zehnköpfigen Schwesternkonvent in Dussnang seit 2003 vor.

### Zeit für Genuss

Ganz im Sinne von Pfarrer Kneipp wird im «kneipp hof» der gesunden Kost viel Beachtung geschenkt. Wim Sprokkee rät: «Beginnen Sie den Tag im «kneipp hof» mit dem reichhaltigen Frühstücksbuffet. Lassen Sie sich verwöhnen mit den verschiedenen Menüs, die Sie täglich sowohl mittags wie auch abends wählen

können. Sie finden bei uns eine gesunde, abwechslungsreiche Kost.» Das Haus legt Wert auf eine ausgewogene Diätküche. Der diplomierte Diätkoch schwingt nicht nur für jede Diät den passenden Kochlöffel, sondern nimmt sich auch Zeit für Auskünfte. Er kann die Gäste individuell beraten. Im «kneipp hof» sind auch Besucherinnen und Besucher willkommen: Die öffentlich zugängliche Cafeteria «Tannzapfe» ist bis 22 Uhr geöffnet und verwöhnt Besucherinnen und Besucher mit derselben Sorgfalt wie Kurgäste.

Weitere Auskünfte:

«kneipp hof», 8374 Dussnang  
Tel. 071 978 63 63, Fax. 071 978 63 64  
www.kneipp-hof.ch, info@kneipp-hof.ch

### Im Herzen des Tannzapfenlandes

Dussnang liegt im «Tannzapfenland», wie die Region im Hinterthurgau ihrer vieler Tannenwälder wegen liebevoll genannt wird. Der Kurort in der sanften, weit gehend intakten natürlichen Landschaft eignet sich besonders zum Radfahren und Wandern. Kulturell lohnen sich Ausflüge ins Benediktiner-Kloster Fischingen, das aus dem 12. Jahrhundert stammt, sowie in die Altstadt von Wil. Sehenswert sind im St. Galler Städtchen besonders die Laubenhäuser aus dem 15. bis 17. Jahrhundert sowie die spätgotische St. Niklauskirche.

Weitere Informationen:

Thurgau Tourismus  
Tel. 071 411 81 81, Fax 071 411 81 82  
E-Mail: info@thurgau-tourismus.ch

Verschiedene Kneipp'sche Anwendungen:

Das Wassertreten ist gesund und ausserdem ein herrliches Einschlafmittel. Das Schneelaufen weckt die Lebensgeister und regt die Zirkulation an.

