

DAS RÖTHER

REFUGIUM FÜR EINE

Auszeit

70 Jahre Erfahrung und gleichermaßen fortschrittlich – das **Röther Gesundheitszentrum** in Überlingen zählt zu den führenden **Traditionsunternehmen** in den Bereichen Fasten, Kuren und Therapien. Der Ursprung des Röther liegt in der umfassenden Lehre von Sebastian **Kneipp**.



TEAMGEIST

Michael Röther (links)
und Dr. Jörg Munck

„1949 gründete mein Vater den ersten Kneippbetrieb aus einem Lazarett im angrenzenden Teil des Bad-Hotel heraus und hat so maßgeblich dazu beigetragen, dass aus Überlingen das bis heute einzige Kneippheilbad Baden-Württembergs wurde“, erklärt Michael Röther, der das Haus gemeinsam mit seiner Frau Christine und dem Gesundheitsökonom Dr. Jörg Munck führt. Auf der ganzheitlichen Lehre und Herangehensweise Sebastian Kneipps aufbauend, haben er und sein Team aus Ärzten, Therapeuten und Gesundheitstrainern individuell auf die Patienten abgestimmte Programme und Konzepte entwickelt. Grundlage sind die drei Säulen Medizin, Therapie und Ernährung, ergänzt durch ein Bewegungs- und Entspannungs-

angebot. Die Behandlungen zielen im Wesentlichen auf innere Reinigung, Entgiftung, Entsäuerung und Entschlackung mit dem Ziel der Revitalisierung ab. Im RÖTHER entscheidet der Gast selbst, ob er einen Gesundheitsaufenthalt oder eine richtige Kur- oder RehaMaßnahme mit Unterstützung eines Kostenträgers in Anspruch nehmen möchte. Das RÖTHER besitzt u.a. den Status einer medizinischen Rehabilitationseinrichtung und ist zu allen Krankenkassen zugelassen. Auch Corona bedingt beginnt ein Aufenthalt stets mit einem Arztgespräch. Nicht selten wird aus dem Gast, dessen Intention „nur“ ein erholsamer Gesundheitsaufenthalt war, ein Gast, der für sich die vielfältigen therapeutischen Angebote des RÖTHER entdeckt. „Gut die Hälfte sind Stammgäste. Das ist typisch für das Haus“, erklärt Dr. Jörg Munck, „auch viele jüngere Menschen haben im RÖTHER mittlerweile ihr Refugium gefunden.“ Das RÖTHER ist Ort der Regeneration, ein Ort für eine Auszeit und



WOHLFÜHLORT

*Sich frei fühlen, die Seele
baumeln lassen, Geist
und Körper Gutes tun*

ein Ort, um mit Hilfe des breit aufgestellten Therapeutenteams an internistischen, orthopädischen, psychischen oder anderen gesundheitlichen Malaisen zu arbeiten. Es kommen auch diejenigen, die im RÖTHER ihr Leben von Grund auf, ganz im Sinne von Sebastian Kneipps Lebensordnung, neu organisieren wollen.

Im Gespräch mit Michael Röther, gelernter Masseur und **Kneipp-Bademeister**, er bezeichnet sich darüber hinaus als Autodidakt bei allem, was man lernen musste, um seit 1992 aus einem Haus mit sieben Angestellten ein modernes Gesundheitszentrum mit 40 Angestellten zu machen.

Herr Röther, ganz allgemein: Für was steht die Lehre von Sebastian Kneipp?

Wir bei RÖTHER leben Kneipp! Kneippen ist ein umfassendes Naturheilverfahren, das den Menschen in seiner körperlichen, geistigen und seelischen Ganzheit erfasst. Ein Konzept, was heutzutage mehr denn je in unserer Gesellschaft umgesetzt werden müsste. Es gibt weltweit zwei bedeutende ganzheitliche Gesundheitsformen: Im Fernöstlichen Ayurveda, im Abendländischen Kneipp. Ayurveda ist eine wunderbare Sache, anders als Kneipp kann man es allerdings bei uns in Europa nur schwer in

normale Leben übertragen. Die Lehren Kneipps im Alltag anzuwenden ist ein Aspekt, den wir unseren Gästen und Patienten vermitteln wollen. Damit das Leben nochmal in neue Bahnen gelenkt wird.

Betritt man das Röther denkt man erstmal an ein Hotel, weniger an ein Gesundheitszentrum. Ist das ein Markenzeichen des Röther?

Unser Haus strahlt in der Tat den Charakter eines Hotels aus, und das schätzen unsere Gäste. Wir bieten aber auch ein ganzheitliches Konzept von der Ernährung und

Diätetik über die Physio- bis hin zur Psychotherapie. Wir sind ein kleines Haus, das schon immer um seine Gäste werben musste und keine Patienten von den Kassen zugewiesen bekommt. Wir können so flexibler arbeiten und uns mehr Zeit für unsere Patienten nehmen. Unsere Gäste lernen die therapeutischen Angebote ohne Druck kennen. Auch die Teilnahme an unseren Gruppenaktivitäten wie Yoga, Meditation, Nordic-Walking, dem Morgenspaziergang sowie der wöchentlichen Wanderung – beides geführt von meiner Frau – steht jedem frei.



NEUE VITALITÄT

Massagen und manuelle Therapie wirken sich wohltuend auf eine verspannte Muskulatur aus.

Wie wird die Kneippsche Ernährungsphilosophie in Ihrem Haus umgesetzt?

Kneipp war ein Verfechter davon, das zu essen, was uns die Natur vor Ort schenkt. Naturbelassen, saisonal, regional, wenig Fleisch, viel Obst und Gemüse. Die basische Ernährung spielt in unserem Haus eine große Rolle. Heute sprechen diesbezüglich viele von Detox. Aber bereits die Ernährung nach Kneipp war basisch und ist Detox, in Form von heimischen Genüssen. Die Kartoffel ist eine basische Powerknolle. Wir bieten drei Ernährungsprogramme an: zunächst ist da das klassische Buchinger-Heilfasten, der freiwillige Verzicht auf feste Nahrung für eine begrenzte Zeit. Für diejenigen, für die ein kompletter

Verzicht auf feste Nahrung nicht in Frage kommt, gibt es seit 20 Jahren das RÖTHER-Basenfasten mit einer streng basischen und kalorienreduzierten Ernährung. Das dritte Programm ist das Ernährungskonzept nach Dr. h. c. Jentschura. Hier erwartet den Gast ein abwechslungsreicher, vegetarischer Speiseplan basierend auf pfiifigen Gerichten aus Kartoffeln, Quinoa, Dinkel und Amaranth in Kombination leicht aufnehmbaren, basischen Nähr- und Vitalstoffen aus frischem Obst und Gemüse. Diese Art der Ernährung eignet sich hervorragend, über den Aufenthalt hinaus in den Alltag integriert zu werden. Man kann man bei uns auch ein täglich wechselndes Fleisch- oder Fischgericht genießen. Es gibt eine kleine Anzahl von (Kur-)gästen, die kein Ernährungsprogramm durchführen oder ihren kurenden Partner begleiten. Unser Fokus liegt aber ganz klar darauf, dass sich unsere Gäste

bewusst für ein Ernährungskonzept entscheiden. Unsere Gäste bekommen zudem nach dem Mittagessen einen basischen Leberwickel, der nichts anderes ist als ein Kneippscher Leibwickel. Dieser unterstützt die Leber bei der Entgiftung und die Verdauungstätigkeit generell.

Eine wichtige Säule Ihres Hauses ist die Kneippsche Hydrotherapie. Was steckt hinter dem Konzept?

Der Tag beginnt bei uns mit einem Kneippschen Guss in der Badeabteilung. Grundsätzlich wird erst warm gegossen und mit einem kalten Reiz hört man auf. Danach muss der Körper sich aktiv erwärmen. Der Warmreiz ist länger und erweitert die Gefäße. Der Kaltreiz ist ein Sekundenreiz und zieht die Gefäße zusammen. Dieser Wechsel ist ein Training für die Gefäße. Beim warmen Guss sackt das Blut vom Kopf in die Beine, beim Kaltreiz schießt es wieder nach oben. Selbst ein kleiner Knieguss, damit beginnen wir am ersten Morgen, hat schon eine starke Wechselwirkung. Es folgen an den darauffolgenden Tagen Arme und Schenkel, wer zwei oder drei Wochen im Hause ist, bekommt Ganzkörpergüsse.

REINIGEND & HEILEND

Lehm besitzt die Fähigkeit, Ausscheidungsstoffe und Krankheitserreger zu binden.





BELEBEND

Der morgendliche Kneipp-Guss gehört ebenso zum täglichen Programm wie Sporteinheiten und ausgewogene Mahlzeiten.

Bei Kneipp-Unerfahrenen sollten man nicht zu große Reize ausüben. Kneipp propagierte „kleine Reize stärken, große Reize schwächen“. Regelmäßige Wechselreize wirken nachhaltig auf das Herz-Kreislauf-System, das ist in der Schulmedizin anerkannt. Sie senken den Blutdruck, so dass die Einnahme von Blutdrucksenkern minimiert oder gar abgesetzt wird. Kneipp kräftigt das Immunsystem, was insbesondere in der aktuellen Corona-Zeit enorm Bedeutung hat und ist absolut alltagstauglich, jeder kann das zu Hause machen. Das wollen wir vermitteln. Kneipp macht stark!

Ein weiter wichtiger Aspekt der Kneippschen Lehre ist die Phytotherapie, die Kräuterheilkunde.

Was wird da gemacht?

Getrunken wird bei uns meist Kräutertee, je nach den Befindlichkeiten der Gäste und Patienten. Ferner applizieren wir Kräuter in Form von warmen Heublumenpackungen. Hierbei werden Kräuter in einem Leinensack über Wasserdampf erhitzt. So werden die vornehmlich in den Knospen sitzenden Wirkstoffe freigesetzt und können über die Haut in den Körper aufgenommen

werden. Eine Vielzahl von medizinischen Badezusätzen, wie Rosmarin, Melisse oder Wacholder, ergänzen unser phytotherapeutisches Spektrum. Zu diesem Anwendungsbereich gehören auch die Lehm packungen, die sonst nur selten angeboten werden und ein Alleinstellungsmerkmal unseres Hauses sind. Wir holen unseren Lehm aus einer Grube bei Aach-Linz und bereiten ihn auf. Er wird auf Gelenke und Extremitäten aufgetragen. Lehm packungen wirken sehr gut bei entzündlichen Gelenkserkrankungen sowie bei Krampfadern und Venenleiden, da sie entstauend und straffend wirken und nebenbei noch für ein schönes Hautbild sorgen. Wir setzen Lehm zudem in Form von Heilerde, Zeolith und Bentonit als Therapeutikum in der Fastenkur ein, um die Schadstoffe zu binden, die aus dem Körper ausgeschieden werden.

Im Zusammenhang mit „Schadstoffe ausscheiden“ hört man oft von Fasten Krisen. Was ist das?

Eine Fastenkrise ist fast schon unerlässlich in einer Therapie. Fasten impliziert nicht nur eine Ernährungsumstellung, sondern den Verzicht auf Genussgifte. Die Ausleitung von Schadstoffen aus dem Körper wird oft von Gelenkschmerzen begleitet, bei Frauen häufig auch von Migräne. Wird man die starke Übersäuerung des Körpers nicht schnell genug los, kommt es zu einer Form von Muskelkater. Mittels der neutralisierenden Heilerden greifen wir in den Ausschwemmungsprozess ein. Je angeschlagener man kommt, desto heftiger kann eine solche Krise werden, länger als einen Tag sollte es einem aber nicht schlecht gehen. Aus einer Heilkrise geht man gestärkt hervor.