

Quelle: <https://www.naturepower.de/vitalstoff-journal/aus-der-forschung/therapieverfahren-der-naturheilkunde/kneipp-therapie/print.html>

# Kneipp-Therapie

Unter Kneipp-Therapie versteht man ein nach ihrem Urheber, dem Wörishofener Pfarrer Sebastian Kneipp benanntes ganzheitliches Therapiekonzept. Kneippen eignet sich für die Vorbeugung, die Behandlung und die Nachbehandlung vieler akuter und chronischer (Zivilisations)-Krankheiten.

## Therapieansatz

Angewandt werden kann die Kneipptherapie

- bei Herz-, Kreislauf und Gefäßerkrankungen
- bei Vegetativ-nervalen Funktionsstörungen
- in der Genesungsphase nach schweren Erkrankungen
- zur Abhärtung und allgemeinen Leistungssteigerung.

Die Kneipptherapie baut auf fünf Behandlungsprinzipien auf

- Hydrotherapie
- Bewegungstherapie
- Ernährungstherapie
- Phytotherapie
- Ordnungstherapie

## Hydrotherapie

Die Kneipp-Hydrotherapie ist in ihren Wirkungen zu großen Teilen erforscht und gehört zum Fachgebiet der physikalischen Medizin. Sie umfasst Waschungen, Güsse, Voll- und Teilbäder, Wickel, Auflagen und Packungen, Taulaufen, Wassertreten und Schneegehen. Die Kneippanwendungen werden kalt, im Wechsel (warm/kalt) oder warm verabreicht. Bei kalten Wasseranwendungen gilt das Prinzip: warm - kalt - warm. Das heißt, kalte Wasseranwendungen dürfen nur bei warmem Körper verabreicht werden, nach der kurzen kalten Anwendung erfolgt Wiedererwärmung durch Bewegung oder Bettruhe. Kneipp versuchte, mit kleinsten Reizen die größtmöglichen Effekte zu erzielen.

Im Vordergrund steht meist der thermische Reiz. Dieser wird über eigene Rezeptoren wahrgenommen und löst über verschiedene Ebenen des vegetativen Nervensystems Reflexvorgänge aus. Der wichtigste Effekt erfolgt im Bereich des Gefäßsystems im Sinne eines Gefäßtrainings. Ziel der Behandlung ist es, das körperliche und geistige Gleichgewicht zu festigen, die Selbstheilungs- und Abwehrkräfte zu stärken.

## Bewegungstherapie

Obwohl Bewegung dem Menschen durch die körperliche Betätigung allein schon eine Anregung des Stoffwechsels, eine bessere Durchblutung der Muskulatur und eine Verbesserung der Gelenkbeweglichkeit bringt, kommen erst bei regelmäßigem Bewegungstraining die wichtigsten Vorsorgeparameter zum Tragen: Systematischer Kraftaufbau bringt nicht nur erhöhte Muskelkraft, sondern stärkt auch das Knochen- und Gelenksystem, regelmäßiges Ausdauertraining bietet den besten Schutz gegen Herz-Kreislaufprobleme. Koordinationsübungen verbessern Geschicklichkeit, Gleichgewicht, Haltung und Bewegungsgefühl und Entspannungsübungen ermöglichen Stressabbau. Die Bewegungstherapie soll dem Bewegungsmangel in zivilisierten Gesellschaften entgegenwirken

und durch Ausdauersport wie Wandern, Rad fahren, Schwimmen oder Gymnastik das körperlich-seelische Wohlbefinden fördern.

## **Ernährungstherapie**

Natürliche, vollwertige Ernährung mit reichlich pflanzlicher Frischkost soll den Ernährungsgewohnheiten zivilisierter Länder (zu viel, zu fett, zu süß, zu salzig) entgegenwirken. Damit soll der Stoffwechsel entlastet und Patienten mit anlage- oder ernährungsbedingten Krankheiten wie etwa Gicht, Diabetes oder Übergewicht geholfen werden.

## **Phytotherapie**

Die Pflanzenheilkunde wird heute zumeist zur Reduktion und nicht als Alternative zu konventionellen Medikamenten eingesetzt. Bade- und Inhalationszusätze, die über Haut, Schleimhaut oder zentral über das Riechzentrum im Gehirn wirken, können den Effekt der Wasseranwendungen verstärken.

## **Ordnungstherapie**

Die Ordnungstherapie ist ein übergeordnetes therapeutisches Prinzip, das besonderen Wert auf die Chronobiologie des Menschen legt. Lebenswichtige Funktionen des menschlichen Körpers laufen in Rhythmen ab, wie Atmen, Herztätigkeit, Verdauung, Schlafen/Wachen, Leistung/Erholung. Werden diese Rhythmen langfristig durcheinandergebracht, so droht Krankheit. Die Kneipp'sche Ordnungstherapie kann in enger Nachbarschaft zur Psychosomatik gesehen werden. Beispiele für zeitordnende und zur Ruhelage und Beruhigung hinführende Therapien sind Autogenes Training, Yoga, Atemtherapie, sowie bestimmte Meditationsformen, aber auch Ausdauertraining.

## **Anwendung**

Durchgeführt werden kann die Kneipptherapie besonders wirksam während eines Aufenthaltes in einem Kurort (Kurort-Therapie), über eine längere Dauer von etwa vier Wochen. Möglich sind aber auch Kurzzeitanwendungen, zum Beispiel während eines Wochenendes.

Wünschenswert erscheint aber die Integration in das tägliche Leben, mit - zum Beispiel - kalten Güssen am Morgen, abendlichem Teilbad oder Ganzbad, gesunde Ernährung, Bewegungstherapie und Entspannungsübungen.

Angewendet werden darf die Kneipptherapie nur dann, wenn der Körper über eine ausreichende Reaktionsbereitschaft und genügend Eigenwärme verfügt. Jede Anwendung muss nach der individuellen Hautreaktion dosiert werden.