



Kneipp-Kur: Mit der Heilkraft der Natur

Die Kraft des Wassers

„Die Natur ist die beste Apotheke“ – resümierte Sebastian Kneipp vor über 150 Jahren. Mit seiner Lehre der fünf Elemente und dem damit verbundenen gesunden Lebensstil gilt er als einer der Vorreiter der heutigen ganzheitlichen Naturheilverfahren in Europa.

Hektik, Stress und dauerhafte Überlastung – unser Alltag kann ordentlich an unseren Kräften zehren. Sebastian Kneipp, ein Pfarrer aus Bad Wörishofen, erkannte, was der Körper braucht, um seine Ressourcen aufzufrischen und die Widerstandskräfte zu stärken. Er gilt als Vater der modernen Naturheilkunde. Seiner ganzheitlichen Sicht auf Körper und Geist folgen immer mehr Therapeuten und seine Grundsätze sind aus der modernen Medizin des 21. Jahrhunderts nicht mehr wegzudenken. Allein in Deutschland gibt es über 600 Kneipp-Einrichtungen.

Körper, Geist und Seele

Kneipps Lehre verbindet fünf verschiedene Elemente: Hydrotherapie (Wasser), Phytotherapie (Kräuter), Bewegung, Ernährung und Lebensordnung. Sie haben das Ziel, Körper, Geist und Seele in eine harmonische Balance zu bringen.

Die Natur als Apotheke

Für Sebastian Kneipp war die Natur die Quelle von Gesundheit und zugleich seine Apotheke. Die Kraft des Wassers ist dabei einer der wichtigsten Bestandteile seiner Lehre. Daneben spielen eine gesunde Ernährung, Bewegung und einheimische Heilpflanzen eine wichtige Rolle. So arbeitete er viel mit Pflanzen aus seiner Umge-



„Wer nicht jeden Tag etwas Zeit für seine Gesundheit aufbringt, muss eines Tages sehr viel Zeit für die Krankheit opfern.“

(Sebastian Kneipp)

bung im Allgäu. Kräutertees, Kräuterwickel und Zusätze von ätherischen Ölen im Wasser sollten den Heilungsprozess unterstützen. Die verschiedenen Heilkräuter von Kneipp kommen bis heute sowohl innerlich als Tees als auch äußerlich als Wickel oder Badezusätze zum Einsatz.

Den Anwendungen mit Wasser liegt Kneipps Entdeckung zugrunde, dass Heilung durch den Wechsel von Kälte und Wärme möglich wird. „Im Wasser liegt Heil, es ist das einfachste, wohlfeilste und – recht angewandt – das sicherste Heilmittel“, wird Kneipp zitiert. Nicht zuletzt wegen der unkomplizierten Anwendung sind seine Wasseranwendungen sehr beliebt. Im Jahr 2015 entschied die Deutsche UNESCO-Kommission sogar, „Kneippen als traditionelles Wissen und Praxis nach der Lehre Sebastian Kneipps“ als immaterielles Kulturerbe anzuerkennen.

Wechsel von Wärme und Kälte als Training der Gefäße

Für die Gefäße bedeutet der Temperaturwechsel ein gutes Training: Bei Kälte ziehen sie sich

Kneipp'sche Wasserkuren werden unter anderem bei folgenden Beschwerden unterstützend eingesetzt:

- Nachbehandlung eines Herzinfarkts
- Regulierung eines zu hohen oder eines zu niedrigen Blutdrucks
- nach Thrombosen und bei Krampfadern
- bei Stresszuständen und Erschöpfung
- bei leichteren Depressionen
- bei Schmerzen
- bei Problemen mit den Verdauungsorganen (Verstopfung, Sodbrennen, Reizdarm und Nahrungsmittelunverträglichkeiten)
- bei Rheuma und Arthrose
- nach Operationen
- bei Erkrankungen des Stoffwechsels wie Übergewicht und Diabetes
- bei hormonellen Störungen von Frauen und Männern
- bei vorzeitigen Alterserscheinungen
- zur allgemeinen Abhärtung und Vorsorge bei Neigung zu Infekten

zusammen, bei Wärme weiten sie sich. Durch gezielte Reize mit Wasser unterschiedlicher Temperatur soll der Körper zu einer heilungsfördernden Gegenreaktion angeregt werden. Der Reiz soll dabei weder zu stark noch zu schwach sein. Kneipps Credo: Kälte stärkt, Wärme schwächt. Entsprechend wird die Kneipp-Medizin in Naturkliniken bei einer ganzen Reihe von Erkrankungen eingesetzt. Dabei gilt: Akute Krankheiten benötigen eher Kaltreize, chronische Krankheiten eher Wärme.

Allerdings gehören nicht nur Wasseranwendungen zu einer Kneipp-Behandlung. Durch das Zusammenspiel der fünf Elemente werden das vegetative Nervensystem und das Hormonsystem stabilisiert und die Immunabwehr gesteigert. Das heißt, neben der genauen Dosierung von Temperatur und Wasserdruck kommen auch die anderen Säulen der Therapie nach Pfarrer Kneipp zum Tragen: Kräuter, Ernährung, Bewegung und Ordnung. Die Wirkung der Behand-

lung hängt letztlich auch davon ab, dass die Reizstärke an die Konstitution und Befindlichkeit des Patienten angepasst ist. Über die Anwendung von Güssen, Heusäcken und Massagen können die einzelnen Organe gezielt angesprochen werden.

Wie ein Storch durchs Wasser

Wassertreten ist ein wichtiger Bestandteil der Hydrotherapie nach Kneipp. Dabei läuft man in etwa knietiefem kaltem Wasser und hebt die Beine bei jedem Schritt so hoch, dass das Bein völlig aus dem Wasser gezogen wird. Nach rund einer halben Minute spürt man die Kälte in Füßen und Waden stark. Dann verlässt man das Wasser und erwärmt die Beine. Nach dem Wassertreten werden die Beine nicht abgetrocknet, sondern das Wasser wird nur mit den Händen abgestrichen. Im Anschluss geht man ein paar Schritte, um die Füße zu erwärmen. Diesen Vorgang kann man einige Male wiederholen. In vielen Wasserkurorten gibt es Kneippbecken zum Wassertreten, ansonsten kann man es im Frühjahr oder Herbst auch an seichten See- oder Flussufern versuchen. Oder aber man lässt einfach in die Badewanne kaltes Wasser ein und tritt auf der Stelle. Wichtig: Nur mit warmen Füßen ins kalte Wasser steigen. Wassertreten regt den Kreislauf, die Durchblutung und den Stoffwechsel an

und hilft bei Venenproblemen. Bei regelmäßiger Anwendung härtet es zudem ab.

Arme ins kalte Wasser tauchen

Aber nicht nur unsere Beine können eine Wasseranwendung vertragen. Armbäder unterstützen die Durchblutung von Armen, Herz und Lunge. Außerdem helfen sie gegen Müdigkeit. Dazu werden die Arme entweder in einem speziellen Armbecken oder zu Hause im Waschbecken so weit wie möglich ins eiskalte Wasser getaucht. Wenn das Kältegefühl unangenehm wird, nimmt man die Arme aus dem Bad und streift das Wasser ab. Anschließend sollte man die Arme zum Aufwärmen leicht schwingen, und wer mag, kann den Vorgang wiederholen.

Nichts für Weicheier – der Vollguss

Jeden Morgen nach der Dusche ein kalter Guss für den gesamten Körper – das ist nicht jedermanns Sache. Doch wer sich überwindet, stärkt damit sein Immunsystem sehr nachhaltig. Bevor man sich an einen Vollguss wagt, sollte man aber zunächst einmal nur die Arme und Beine begießen. Wichtig ist, dass man die richtige Reihenfolge einhält. Dabei gilt es, den Guss möglichst weit weg vom Herzen zu beginnen und dem Herzen nach und nach immer näherzukommen (siehe Kasten). Nach dieser Prozedur ist es wichtig,

So kneippen Sie richtig!

- Bei Vorerkrankungen oder offenen Wunden erst den Arzt fragen!
- Anwendungen mit kaltem Wasser immer nur dann, wenn Ihnen warm ist.
- Nach kalten Güssen sich sofort warm einpacken oder bewegen, damit Ihnen schnell wieder warm wird.
- Zwischen den einzelnen Anwendungen sollten etwa zwei Stunden liegen, damit der Körper Gelegenheit hat, auf den Reiz zu reagieren.
- Eine Kneippanwendung sollte nie direkt vor oder nach einer Mahlzeit erfolgen. Mindestens eine halbe Stunde sollte dazwischenliegen.
- Kneippen ist keine Rosskur, sondern ein sanftes Verfahren und sollte deswegen angenehm sein.

Der Vollguss: So wirds gemacht

- Die Brause der Dusche möglichst so einstellen, dass nur ein dicker Strahl herausläuft.
- Das Gießen beginnt man an der Außenseite des rechten Fußes. Man gießt langsam am Bein entlang nach oben über das Gesäß und auf der Innenseite des Beins wieder nach unten. Danach ist das linke Bein dran.
- Dann begießt man erst den rechten und dann den linken Arm von der Hand aus bis zur Schulter und wieder zurück zur Hand.
- Als Nächstes den Schlauch kreisförmig über den Bauch kreisen lassen.
- Dann lässt man das Wasser über die rechte Schulter laufen und zwar so, dass mehr Wasser über den Rücken als über die Vorderseite läuft. Danach das Gleiche links.
- Wer es aushält, kann dann die Vorderseite des oberen Rumpfs abrausen, erst rechts und dann links.
- Dann den Guss auf das Gesicht und den Nacken halten.
- Wichtig: Am Ende immer noch die Fußsohlen begießen.
- Nach dem Guss das Wasser abstreifen.

dass sich der Körper schnell wieder aufwärmen kann. Also anziehen und in Bewegung bleiben. Oder man legt sich warm verpackt ins Bett.

Sebastian Kneipp (1821 bis 1897)

Sebastian Kneipp war ein bayerischer römisch-katholischer Priester. Bereits in jungen Jahren litt er an einer Lungenkrankheit, vermutlich an Tuberkulose. Im Alter von 27 Jahren entdeckte er zufällig ein Buch mit dem Namen „Unterricht von Krafft und Wirkung des frischen Wassers in die Leiber der Menschen“ von Johann Siegemund Hahn. Daraufhin badete Kneipp wöchentlich zwei- bis dreimal einige Augenblicke in der eiskalten Donau, nahm zu Hause Bäder, übergoss sich mit Wasser und wurde laut eigenen Angaben wieder gesund. Seit 1855 lebte er im Kloster in Wörishofen und gab sein Wissen an die dortigen Dominikanerschwestern weiter. In den Jahren darauf kamen immer mehr Hilfesuchende nach Wörishofen. In dem nach ihm benannten Kurhaus, dem Sebastianum, empfing er Kranke aus aller Welt. Das Prädikat „Bad“ erhielt Wörishofen vor genau hundert Jahren, 1920. Auch heute noch empfängt das Sebastianum im Zentrum von Bad Wörishofen Gäste aus der ganzen Welt, die dort entweder nur für ein paar Tage oder mehrere Wochen Heilung ihrer Beschwerden oder einfach nur Erholung suchen.



Heuwickel zur Entspannung und Linderung von Beschwerden

Neben Wasseranwendungen sind Heuwickel eine beliebte Anwendung während einer Kneipp-Badekur. Dabei wird Heu zusammen mit getrockneten Kräutern in Naturleintücher eingewickelt und in einem Dampfofen auf rund 50 °C erhitzt. Durch das Erwärmen über Dampf steigen die ätherischen Öle der Kräuter auf und entfalten ihre ganze Wirkung. Mit diesen so vorbereiteten Wickeln wird der gesamte Körper gut eingepackt. Durch die Wärme öffnen sich die Poren der Haut und die Wirkstoffe der Pflanzen können gut aufgenommen werden.

Während der gut 20- bis 30-minütigen Behandlungsdauer entspannen sich die Muskeln, und Haut und Bindegewebe werden besser durchblutet. Heuwickel werden unter anderem bei rheumatischen Beschwerden, Arthrose, Neuralgien und Spannungs- und Stresszuständen eingesetzt.

Viele hilfreiche Informationen und Adressen zu Kneippkuren finden Sie auf der Website des Kneipp-Bundes e.V. unter: www.kneippbund.de oder unter: www.kneippvisite.de