

# Natürlich gesund

Wasser, Bewegung, gesunde Ernährung, Heilkräuter und innere Ordnung – auf diese fünf Elemente setzt die **Kneipp-Therapie**. Seit rund 150 Jahren sorgt das ganzheitliche Naturheilverfahren für Vitalität und Wohlbefinden.

**W**er Kneipp hört, denkt vermutlich gleich an jene unerschrockenen Mitmenschen, die frühmorgens im Storchengang durch knietiefes, kaltes Wasser waten, um ihrer Gesundheit Gutes zu tun. In der Tat gehört das berühmte Wassertreten, das müde Beine wieder munter macht und zudem das Immunsystem stärken kann, zu den bekanntesten Kneipp-Anwendungen. Doch das Schreiten durchs kalte Nass ist nur eine von über 100 unterschiedlichen Methoden, mit

denen sich Kneipp-Freunde die Kraft des Wassers zunutze machen. Und: Die Hydrotherapie bildet lediglich eine der fünf Säulen der ganzheitlichen Kneipp-Medizin, die dem berühmten „Kräuterpfarrer“ Sebastian Kneipp (1821–1897) ihren Namen verdankt.

## Ganzheitliches Konzept

Dass Wasser über heilsame Eigenschaften verfügt, entdeckte Sebastian Kneipp bereits Mitte des 19. Jahrhunderts. Als er an Tuberkulose erkrankte, behandelte er sich selbst mit eiskalten Bädern in der Donau – und gewann den Eindruck, so die gefährliche Infektion überwunden zu haben. Basierend auf dieser Erfahrung entwickelte Kneipp im Laufe der Jahre sein Gesundheitskonzept, mit dem er vielen Menschen half und zu Welt ruhm gelangte. Heute – gut 120 Jahre nach Kneipps Tod – ist sein ganzheitlicher Therapieansatz aktueller denn je. Denn schließlich möchten viele Menschen dem angeknacksten Wohlbefinden mit möglichst einfachen, natürlichen Methoden auf die Sprünge helfen. Sie sehnen sich im oft hektischen Alltag nach einem Leben im Einklang mit der Natur und mit sich selbst – und erhoffen sich dadurch auch eine Linderung chronischer Beschwerden. Viel mehr als Wellness und Entspannung verspricht eine

Kneipp-Kur in einem staatlich anerkannten Kneipp-Kurort; etwa in Bad Wörishofen, wo Sebastian Kneipp ab 1855 wirkte. Im Rahmen einer medizinischen Kneipp-Kur werden die fünf Therapieelemente gezielt – und auf die individuellen Bedürfnisse jedes Patienten abgestimmt – kombiniert, um die Selbstheilungskräfte des Körpers anzuregen und die Widerstandskraft zu steigern. Auf diese Weise ist es möglich, Krankheiten vorzubeugen. Zudem kann eine Kneipp-Kur dazu beitragen, chronische Beschwerden zu lindern. Zur ganzheitlichen Therapie gehören neben Wasseranwendungen die Elemente Bewegung, Ernährung, Heilpflanzen und Lebensordnung.

**Wasser** Güsse, Bäder, Wickel, Packungen und Co. – mal mit warmem, mal mit kaltem Wasser und mal mit wechselnden Temperaturen: Auf die Kraft der Hydrotherapie setzen Kneipp-Vereine, -Kurärzte und unzählige Anhänger des „Wasserdoktors“ Sebastian Kneipp bis heute. Ziel der thermischen Reize ist es unter anderem, die Durchblutung anzukurbeln, die Entschlackung zu fördern, für Entspannung zu sorgen und das Wohlbefinden zu steigern. Durch serienmäßige Wiederholungen einzelner Anwendungen soll ein Abhärtungseffekt erreicht und das Immunsystem gestärkt werden.



© snowflock / iStock / Getty Images

**Bewegung** „Die Bewegung erhöht die Lebenslust und hilft dem Menschen durch die Stärkung seines Körpers“, wusste bereits Pfarrer Kneipp und plädierte für einen aktiven Lebensstil. Heute umfasst die moderne Bewegungstherapie nach Kneipp einerseits physiotherapeutische Anwendungen wie Massagen und Bewegungsbäder, und fordert andererseits dazu auf, selbst aktiv zu werden. Ob Wandern, Schwimmen, Radfahren, Walken oder Gymnastik: Der Ausgleichssport soll Freude bereiten, den Kreislauf in Schwung bringen und den Körper fit halten.

**Ernährung** Hinter der Ernährungstherapie nach Kneipp verbirgt sich eine ausgewogene, naturbelassene Vollwertkost – mit vielen pflanzlichen Lebensmitteln wie Obst, Gemüse, frischen Kräutern und Vollkorngetreide. Milchprodukte und Seefisch gehören ebenso auf den Speiseplan. Lebensmittel-Verbote gibt es nicht, wohl aber gilt es, sich vor Übertreibungen zu hüten. Wichtig zudem: Mahlzeiten in Ruhe und mit Freude genießen.

**Heilkräuter** Eine herausragende Rolle spielt die Pflanzentherapie, unter anderem mit Heilkräutertees und -säften, Tinkturen, Salben oder pflanzlichen Badezusätzen. Die Naturmedizin kann Gesundheit und Wohlbefinden auf vergleichsweise sanfte, nebenwirkungsarme Weise fördern. Im Rahmen einer Kneipp-Kur werden gesundheitliche Beeinträchtigungen häufig mit Phytotherapeutika behandelt, deren Wirkung längst auch wissenschaftlich bestätigt ist. Im wohnortnahen Kneipp-Verein erfahren interessierte medizinische Laien zudem, wie sie Hausmittel aus dem Pflanzenreich bei Befindlichkeitsstörungen erfolgreich einsetzen können.

**Lebensordnung** Die sogenannte Ordnungstherapie bildet den Kern der Naturheilweise und zielt darauf ab, eine Ausgewogenheit zwischen den eigenen Ressourcen und den alltäglichen Anforderungen zu erhalten beziehungsweise wieder herzustellen. Im Wesentlichen geht es um die Frage, wie der Mensch seinen persönlichen Lebensalltag gestaltet – zum Beispiel in den Bereichen Ernährung, Bewegung, Entspannung, naturheilkundliche Selbsthilfestrategien und soziales Eingebundensein. Die Ordnungstherapie will den Einzelnen darin unterstützen, in diesen Bereichen einen gesundheitsförderlichen Lebensstil zu erhalten beziehungsweise zu entwickeln. Konkret geht es beispielsweise darum, im Leben eine sinnvolle Balance zwischen Bewegung und Ruhe, zwischen Wachen und Schlafen, zwischen Anspannung und Entspannung zu finden. Entspannungs- und mentale Stärkungstechniken sind oft gut geeignet, um zurück zum seelischen Gleichgewicht zu finden.

Die fünf Elemente lassen sich gut in den Alltag integrieren – ohne großen Zeitaufwand und hohe Kosten. Effektivität, Alltagstauglichkeit und Nähe zur Natur sind sicherlich wesentliche Gründe, warum das Kneipp'sche Gesundheitskonzept mittlerweile auch in vielen Senioreneinrichtungen, Schulen und Kitas gelebt wird. Mehr Infos bekommen Interessierte beim Kneipp-Bund ([www.kneippbund.de](http://www.kneippbund.de)), dem Dachverband von mehr als 600 Kneipp-Vereinen in Deutschland, und beim Verband Deutscher Kneippheilkünder und Kneippkurorte ([www.kneippverband.de](http://www.kneippverband.de)). ■

Andrea Neuen,  
Freie Journalistin

# Evolutionär

Die neue Therapiekategorie zur Behandlung evaporativ trockener Augen

- Innovativ, lipophil, wasserfrei – Made in Germany
- Übernimmt die Funktion der Lipidschicht, indem es sich wie ein Schutzmantel über den Tränenfilm legt
- Effektiver Verdunstungsschutz für zufriedene Patienten – studienbelegt<sup>1,2</sup>
- Hervorragend verträglich, da frei von Konservierungsmitteln, Phosphaten und Emulgatoren

<sup>1</sup> Steven, P. et al. J Ocul Pharmacol Ther, 2015. 31(8): 498-503.  
<sup>2</sup> Steven, P. et al. J Ocul Pharmacol Ther, 2017. 33(9): 678-685.



[www.evotears.com](http://www.evotears.com)