

Die fünf Kneipp-Elemente: "Kneipp & More"

Eine häufige Ursache vieler Befindlichkeitsstörungen und Krankheitsbilder ist, dass in unserer heutigen leistungsorientierten und hektischen Zeit die meisten Menschen den Kontakt zu einer einfachen, naturgemäßen Lebensweise verloren haben. Viele merken erst nach dem Ausbruch einer Krankheit, dass sie in ihrem Leben etwas falsch gemacht haben (Fehlernährung, Bewegungsmangel, mangelnde

Zustand der optimalen Anpassungsfähigkeit an die äußeren Lebensbedingungen, z. B. wechselnde Temperaturen. Abhärtung bezieht sich beispielsweise auf den Wärmehaushalt, das Immunsystem sowie auch die Empfindlichkeit gegen psychische Stressbelastung. Abhärtung

Abhärtung, ständige Überforderung durch

Nach dem Arzt H. Selye eine unspezifische normale Alarmreaktion der Drüsen (z. B. Hormondrüsen, die das Stresshormon Adrenalin produzieren) auf einen schädigenden Reiz. Dysstress, Overstress als Disharmonie im vegetativen Nervensystem sowie seelische Überlastung können Funktionsstörungen und Organkrankheiten nach sich ziehen sowie das Immunsystem lähmen. Heute gilt allzu viel psychischer Stress als Ursache vieler Zivilisationskrankheiten. Stress

Stress). Meist ergibt sich dann auch erst durch einen solchen Leidensdruck der Anlass zu einer anderen, gesünderen Lebensweise.



S. Kneipp

„Wieviele Übel würden beseitigt, wenn die Menschen leben würden, wie sie leben sollen!“ (S. Kneipp)

Vielen Befindlichkeitsstörungen, sogenannten

mit der Funktion (z. B. eines Organs) zusammenhängend, im Gegensatz zu organisch, d. h. am Organ erkennbare Störungen. funktionellen

funktionellen und chronischen Krankheiten steht die Schulmedizin recht machtlos gegenüber: Oft kann sie hier nicht heilen, sondern höchstens Symptome lindern - und dies auch meist nur zum Preis von massiven Nebenwirkungen wie z. B. bei medikamentöser Behandlung chronischer Krankheiten. Solche Leiden sind mit naturheilkundlichen - ganzheitlich orientierten - Maßnahmen häufig gut in den Griff zu bekommen.

Noch besser aber ist es, Krankheiten erst gar nicht entstehen zu lassen, sondern ihnen vorzubeugen - die beste und kostengünstigste Medizin ist die Präventivmedizin.



S. Kneipp

„Man trägt ja eifrig Sorge, daß die Lebensmittel nicht ausgehen; soll denn nicht auch eine der ersten Sorgen, nach der Sorge für die Seele, die sein, daß man seine Gesundheit erhält?“ (S. Kneipp)

Klassische Naturheilverfahren

Naturheilverfahren sind Teil der Gesamtmedizin und bedienen sich in ihrer klassischen Form natürlicher Reize wie Luft, Licht, Ernährung und Diätetik, Wasser, Bewegung, Atmung oder Massagen. Bei Sebastian [KNEIPP](#) finden wir die fünf Elemente Wasser, Bewegung, Ernährung, Heilpflanzen und Lebensordnung genial aufeinander abgestimmt.

Grundzüge der Kneipp-Therapie

KNEIPP hat die Anwendung des Wassers (Hydrotherapie) zu einem einfachen und in Vorbeugung und Heilung gut umsetzbaren System ausgebaut. Sie gründet sich auf einfache Naturgesetzmäßigkeiten, indem sie den lebensnotwendigen Wärmeausgleich des Körpers stärkt und den Blutkreislauf anregt. Der ungehinderte Zu- und Abfluss des Blutes in den Geweben und Organen war für Kneipp eine wesentliche Voraussetzung für Gesundheit. KNEIPP wurde deshalb auch als „Meister einer Heilung über den Weg der Blutbewegung“ (Dr. Christian Fey) gewürdigt. Ein Verdienst KNEIPPS war es auch, die [Wickel-](#) und Auflagenbehandlung mit der Kräuterheilkunde verbunden zu haben.

Ein weiteres Charakteristikum der KNEIPPSCHEN Heilkunde ist die „Abhärtung“:



S. Kneipp

„Die Abhärtung ist ein für alle Male die Hauptsache; wo diese fehlt, da fehlt auch die richtige Gesundheit und Kraft.“ (S. Kneipp)

Abhärtung ist das Vermögen unseres Gefäß- und Nervenapparates, auf Reize zu reagieren, durch alltägliches Training werden sowohl der gesamte Organismus als auch das vegetative Nervensystem sowie das Immunsystem widerstandsfähiger.

Ein weiteres Kernstück der KNEIPPschen Lehre ist die naturgemäße, einfache und gesunde [Ernährung](#), die wiederum unter dem Aspekt der „Blutbewegung“ zu sehen ist: Denn die Auswahl und Zubereitung der Speisen bestimmt die Zusammensetzung und Fließfähigkeit des Blutes.

Kennzeichnend für die Lehre KNEIPPs sind darüber hinaus der „Ordnungsgedanke“ (Ordnung in der [Lebensführung](#)) und der Präventionsgedanke, der ja auch im naturheilkundlichen Denken im Mittelpunkt steht: Vor dem Heilen von Krankheiten steht das Bemühen um die Erhaltung der Gesundheit.

Die KNEIPP-Therapie möchte wie alle naturheilkundlichen Verfahren den Menschen in seiner körperlich-geistig-seelischen Ganzheit unter Berücksichtigung seines sozialen Umfeldes erfassen und Grundstörungen aufdecken (z. B. Verdauungs-, Wärmeregulations-, Durchblutungsstörungen, Störungen des Immunsystems usw.). Dabei werden stets die individuellen, konstitutionellen Besonderheiten berücksichtigt. Sebastian [KNEIPP](#) erkannte mit scharfer Beobachtungsgabe bereits sehr viele soziologische oder psychologische Krankheitsauslöser und war in diesem Punkt wie auch in vielen anderen seiner Zeit weit voraus. Vieles, was KNEIPP allgemeinverständlich und volkstümlich gesagt hat, lässt sich auch streng wissenschaftlich formulieren.

Wirkungen von klassischen Naturheilverfahren

[Naturheilverfahren](#) sollen

- nach dem Reiz-Reaktions-Prinzip Körper, Geist und Seele zu positiven, ordnenden, heilenden Reaktionen veranlassen
- Grundstörungen beseitigen helfen
- Risikofaktoren deutlich machen sowie positive Alternativen in der Lebensführung aufzeigen
- körpereigene Regulationsmechanismen bahnen (z. B. dem Willen nicht unterliegendes Nervensystemvegetative vegetative Umstimmung)

Aufbau von gesundheitlicher Stabilität

Der Organismus verfügt über körpereigene Regulations- und Selbstheilungsmechanismen. Das Gleichgewicht der Körperfunktionen ist zur Erhaltung der Gesundheit notwendig. Dieses aufrechtzuerhalten oder wiederherstellen ist Ziel vieler Methoden und Verfahren, die uns [KNEIPP](#) beschrieben und an unzähligen Patienten erfolgreich erprobt hat. Diese körpereigene Regulation (zum Beispiel dass ein Kaltreiz bei richtiger Ausführung nachfolgend Körperwärme erzeugt) unterliegt komplexen biologischen Regelsystemen. Der Gesundheitszustand ist optimal, wenn er durch das Ineinandergreifen der unzähligen Regelkreise bestmöglich stabilisiert wird (

Zustand des Gleichgewichts durch Selbstregulation. Die Homöostase eines Organismus wird durch den ständigen Auf- und Abbau seiner Bestandteile (d. h. des Stoffwechsels) sowie durch Regelmechanismen gewährleistet, um das körperliche und seelische Gleichgewicht trotz äußerer Störfaktoren zu erhalten. Gestört wird die Homöostase durch eine verminderte Anpassungsfähigkeit des Organismus – dies führt zu Krankheiten. Homöostase

Homöostase) und somit eine größtmögliche Abwehrleistung gegen alle Beeinträchtigungen und schädliche Einflüsse besteht. Diese schädlichen Einflüsse können sein: Bakterien, Viren, Wetter, seelischer Stress, unverträgliche Nahrungsmittel, soziale Problemfelder im Berufs- und Familienleben und vieles mehr. Immer wird die Lebensweise nach [KNEIPP](#) Wege zur inneren Harmonisierung und zur gesundheitlichen Stabilisierung aufzeigen können, die im Alltag leicht umsetzbar sind.

Das Behandlungsprinzip

Das Behandlungsprinzip der [Naturheilverfahren](#) ist in erster Linie die Beeinflussung körpereigener Regulationsmechanismen, um die Selbstheilungskräfte des Körpers zu aktivieren. Die meisten Prozesse werden dabei durch Reize ausgelöst und sollen so „von innen her“ zur Heilung führen. Hier liegt auch der große Unterschied zur Schulmedizin, bei der die Heilung überwiegend „von außen“ herbeigeführt wird. Zentral für die Naturheilverfahren ist darüber hinaus der Präventionsgedanke - nicht das Heilen, sondern das Verhindern von Krankheiten - zum Beispiel durch eine gesundheitsorientierte Lebensweise - ist das Ziel.

„Das Beste, etwas gegen Krankheiten zu tun - ist, etwas für die Gesundheit zu tun!“

Naturheilverfahren als Reiz-Reaktions-Prinzip

Durch einen auf den Organismus ausgeübten Reiz wird die Eigenleistung des Körpers in Gang gesetzt, wodurch eine positive, „ordnende“ und heilende Reaktion eintritt. Der Effekt einer Reizsetzung liegt in der zeitlich nachfolgenden, örtlichen und fortgeleiteten oder allgemeinen Reizbeantwortung wie etwa einer lokal begrenzten Hautreaktion oder der umfassenden Entspannung nach einem warmen Bad. Der Körper soll dadurch immer zu sinnvollen positiven Reaktionen veranlasst werden, und zwar örtlich sowie vor allem im

der Anteil des Nervensystems, der nicht dem Willen unterliegt (autonomes Nervensystem), für die Regelung der Lebensfunktionen (z. B. Atmung, Herztätigkeit, Stoffwechsel usw.) zuständig ist und durch das Bewusstsein nur schwer (beispielsweise durch Autogenes Training, Yoga usw.) zu beeinflussen ist. Durch verschiedene KNEIPP-Anwendungen kann das vegetative Nervensystem harmonisiert und stabilisiert werden.
vegetativen Nervensystem und im Immunsystem.

Bei der Verarbeitung der Reize spielt vor allem das unwillkürliche,

dem Willen nicht unterliegendes Nervensystem vegetative vegetative Nervensystem eine überragende Rolle, denn wenn diese richtig und gut gewählt wurden, können dadurch die Selbstheilungskräfte des Körpers aktiviert und eine gesundheitsdienliche, seelische Harmonisierung erreicht werden.

Für die individuell zu wählende Reizstärke gilt die

kleine schwache Reize regen die Lebenskraft an, gut dosierte mittlere Reize kräftigen, zu kleine Reize schwächen, zu große Reize schaden Arndt-Schulz-Regel
Arndt-Schulz-Regel:

- Zu kleine Reize schwächen
- Gut dosierte, der Konstitution und dem Krankheitsstadium angepasste Reize stärken
- Zu große Reize schaden

Weitere bewährte Naturheilverfahren

Neben den bewährten [Naturheilverfahren](#) nach KNEIPP gibt es aber auch noch andere Methoden und Mittel, die sich in der Vorbeugung und der Behandlung von Krankheiten bzw. im Hinblick auf eine gesunde Lebensweise bewährt haben. In diesem Kapitel sollen einige dieser Verfahren vorgestellt werden, die nicht der ursprünglichen KNEIPP-Therapie zugeordnet werden können, häufig aber eine gute Ergänzung darstellen können z. B. der

- Anwendung des Wassers (Hydrotherapie) anderer Herkunft (Prießnitz, Hauffe, Schiele u.a.)
- [Neuraltherapie](#) (Segmenttherapie: Quaddeln, Infiltration, Blockaden)
- Massageformen
 - [Klassische Massage](#)
 - [Bindegewebsmassage](#)
 - [Periostmassage](#)
 - [Akupunktur](#)
- Abwehrsteigernde Therapieformen z. B. durch Mistelbehandlung
- Entschlackung und Entgiftung, so genannte Säftelehre (Humoralpathologie)
 - [Vorbeugendes Fasten](#)
 - [Heilfasten](#)
 - Reduktionskostformen
- Ausleitende Verfahren über die Haut z. B. Schwitzverfahren
- [Segmenttherapie](#): Schröpfen (unblutig und blutig)
 - Blutegelbehandlung
 - Chirodiagnostik und Chirotherapie
 - Osteopathie



S. Kneipp „Eine kräftige Natur, ein gesunder Organismus ist imstande, die Krankheitsstoffe, welche sich ansetzen wollen, selbst auszuscheiden. Dem Kranken und durch Krankheit geschwächten Körper muss man beispringen, ihn unterstützen, daß er anfangs, diese Arbeit selbst wieder zu tun.“ (S. KNEIPP)

Anwendungsgebiete

Naturheilverfahren sind ebenso wie die Verfahren nach KNEIPP bei allen kranken (bzw. noch gesunden – „scheingesunden“) Menschen mit chronischen Leiden, funktionellen (v.a. Befindlichkeits-) Störungen im Rahmen von Prävention /

die Früherkennung von Krankheiten und die Behandlung in einem möglichst frühen Stadium (Syn.: Sekundärprävention, Rezidivprophylaxe) Zweitprävention, Zweitprävention,

vollständig heilende Medizin Kurativmedizin

Kurativmedizin oder Rehabilitation angezeigt und bewährt. Sie erfordern allerdings spezielle [Kenntnisse](#) des Behandlers (Arzt oder Heilpraktiker) und vorab eine wissenschaftliche Diagnose.

Gegenanzeigen

- Zustände, die eines medikamentösen Ersatzes (Substitution) bedürfen (z. B. Schilddrüsenunterfunktion, Insulinpflichtiger Diabetes mellitus)
- Operationsbedürftige Zustände
- Notfälle, die intensivmedizinische o. ä. Maßnahmen erfordern
- Anfallsleiden
- Aufgehobene Regulationsfähigkeit, z. B. bei Medikamenteneinnahme (Cortisonbehandlung, Chemotherapie usw.)
- Mangelnder Informationsstand des Arztes / Therapeuten
- Passivität und fehlendes eigenverantwortliches Gesundheitsbewusstsein des Patienten

Naturheilkundliche Empfehlungen und Therapien sind stets auch abhängig von der Natur des Menschen (Konstitution) und seinen persönlichen Vorlieben. Um einen optimalen Behandlungserfolg zu erzielen, werden in der Naturheilkunde deshalb meist Behandlungskonzepte (mehrere aufeinander abgestimmte Verfahren) gleichzeitig angewendet. So entstand ja auch die von Sebastian [KNEIPP](#) begründete Therapie aus dem Zusammenwirken von Wasser-, Pflanzen-, Ernährungs-, Bewegungs- und Ordnungstherapie, KNEIPP ist damit ein klassisches Beispiel für ein umfassendes naturheilkundliches Therapiekonzept, das inzwischen breite - auch schulmedizinische - Anerkennung genießt.



S. Kneipp „Doch soll der Mensch nicht bloß zu seinem Schöpfer flehen um Gesundheit und langes Leben, sondern er soll auch seinen Geist gebrauchen, um die Schätze zu finden und zu heben, welche der allgütige Vater in die Natur hineingelegt hat als Heilmittel für die vielfachen Übel dieses Lebens.“ (S. KNEIPP)