



Kneipp-Gesundheitsvisite Juli 2025

Kneippen hilft bei... Lipödem

Das Lipödem ist eine chronische, schmerzhaftes Fettverteilungsstörung, von der fast ausschließlich Frauen betroffen sind. Charakteristisch sind disproportionale Fettansammlungen an Beinen und/oder Armen, Druckempfindlichkeit, Spannungsgefühle sowie eine starke Neigung zu blauen Flecken. Viele Betroffene erleben nicht nur körperliche, sondern auch psychische Belastungen – nicht zuletzt, weil die Ursachen der Erkrankung noch nicht vollständig geklärt und die Therapiemöglichkeiten begrenzt sind. Die schulmedizinische Behandlung umfasst in der Regel Kompressionstherapie, manuelle Lymphdrainage, gezielte Bewegung und – in fortgeschrittenen Fällen – operative Maßnahmen wie die Liposuktion (Fettabsaugung). Ergänzend gewinnen jedoch die Kneippschen Naturheilverfahren zunehmend an Bedeutung und können gerade bei chronischen Erkrankungen wertvolle Unterstützung leisten.

Hydrotherapie – Wasser als sanfte Kraft

Die Anwendung von Wasser ist das Herzstück der Kneipp-Therapie. Bei Lipödem kann sie in Form von kalten Güssen, Armbädern oder dem klassischen Wassertreten Linderung verschaffen. Die Kälte wirkt gefäßverengend und abschwellend, fördert die Durchblutung und unterstützt den Lymphabfluss – ein zentrales Ziel in der Lipödem-Behandlung. Gerade in den schmerzempfindlichen Arealen kann die Kneippsche Hydrotherapie helfen, Spannungsgefühle zu reduzieren und das Gewebe zu entlasten. Wichtig ist dabei die regelmäßige Anwendung sowie eine sach- und fachgerechte Durchführung, idealerweise in Absprache mit geschultem Fachpersonal oder in einer Kneipp-Einrichtung.

Bewegung – natürlich und wirksam

Kneipp empfahl tägliche, maßvolle Bewegung in der Natur – und das aus gutem Grund. Für Menschen mit Lipödem ist körperliche Aktivität essenziell, um die Lymphzirkulation anzuregen, Schmerzen zu lindern und das Fortschreiten der Erkrankung zu bremsen. Besonders gelenkschonende Sportarten wie Schwimmen, Radfahren oder Aquafitness haben sich bewährt. Sie fördern die Venenpumpe, ohne die empfindlichen Gelenke oder das belastete Bindegewebe zusätzlich zu strapazieren. Auch regelmäßige Spaziergänge bzw. das Barfußgehen entsprechen ganz dem Kneippschen Gedanken: Die Bewegung soll Freude machen und den Körper in Schwung bringen – nicht überfordern.

Ernährung – vollwertig und entzündungshemmend

Eine gesunde, naturbelassene Ernährung ist eine tragende Säule in der Kneipp-Therapie. Lipödem-Betroffene profitieren von einer entzündungshemmenden, ballaststoffreichen und möglichst zuckerarmen Kost. Kneipp selbst empfahl einfache, vollwertige Lebensmittel aus der Region – was heutigen ernährungsmedizinischen Empfehlungen in vieler Hinsicht ent-



spricht. Gemüse, Vollkornprodukte, hochwertige pflanzliche Fette und ausreichend Flüssigkeit (insbesondere Kräutertee und Wasser) unterstützen den Stoffwechsel und wirken sich positiv auf das Bindegewebe aus. Auch eine Reduktion von tierischen Fetten und Fertigprodukten kann helfen, entzündliche Prozesse zu mildern, die bei Lipödem häufig eine Rolle spielen. Die Ernährung ist dabei kein Allheilmittel – aber ein starkes Fundament.

Heilpflanzen – sanfte Pflanzenkraft

Sebastian Kneipp war ein Pionier der Pflanzenheilkunde – und viele seiner Empfehlungen haben bis heute Gültigkeit. Bei Lipödem können bestimmte Heilpflanzen wie Rosskastanie, Mäusedorn, Brennnessel oder Löwenzahn unterstützend wirken. Sie werden traditionell zur Förderung der Mikrozirkulation, Entwässerung oder als entzündungshemmende Mittel eingesetzt. Ob als Tee, Tinktur oder Salbe – die Pflanzenkraft kann helfen, Symptome zu lindern und das Gewebe zu entlasten. Allerdings ersetzt sie keine ärztliche Behandlung und sollte idealerweise mit fachlicher Beratung eingesetzt werden. Die Phytotherapie ist besonders dann hilfreich, wenn sie eingebettet ist in ein ganzheitliches Therapiekonzept und individuell abgestimmt wird.

Ordnungstherapie – innere Balance schaffen

Die Ordnungstherapie – auch Lebensordnung genannt – ist das vielleicht modernste und gleichzeitig tiefgreifendste Element in der Kneipp-Lehre. Sie betont die Bedeutung eines strukturierten, achtsamen Lebensstils im Einklang mit den natürlichen Rhythmen. Für Menschen mit Lipödem, die nicht nur körperlich, sondern oft auch psychisch stark belastet sind, kann dieser Aspekt eine große Stütze sein. Ein ausgewogener Tagesablauf, ausreichend Schlaf, regelmäßige Ruhephasen, der bewusste Umgang mit Stress und eine positive Grundhaltung tragen dazu bei, innere Stabilität und Lebensqualität zu fördern. Auch Achtsamkeitsübungen, Atemtechniken oder naturbezogene Rituale helfen, besser mit der Erkrankung umzugehen. Die Ordnungstherapie zeigt: Heilung ist mehr als Symptomkontrolle – sie beginnt im Inneren.

Fazit

Die Kneippschen Naturheilverfahren können Lipödem nicht heilen, aber sie können eine sinnvolle begleitende Maßnahme sein, um Symptome zu lindern, das Wohlbefinden zu steigern und entzündliche Prozesse zu bremsen. Auch die einhergehende Stärkung der körpereigenen Abwehrkräfte und das Bewusstsein für einen ganzheitlichen Lebensstil kann helfen, einen besseren Umgang mit der Erkrankung zu finden. Gerade bei chronischen Leiden wie dem Lipödem ist dieser ganzheitliche Blick Gold wert – für Körper und Seele. Wichtig ist die Rücksprache mit dem Arzt bzw. Lymphologen – da naturheilkundliche Maßnahmen nur ergänzend zu einer leitliniengerechten Therapie wie Kompression, wöchentliche Lymphdrainage, Bewegungstherapie und ggf. Liposuktion angewandt werden sollten.

Wichtiger Hinweis: Kneipp-Anwendungen in jedem Fall nur nach Rücksprache mit dem Arzt anwenden. Dieser Beitrag erscheint im Kneipp-Journal Juli/August 2025.