



Praktische Kneippanwendungen

Woher stammen die Kneippanwendungen?

Sebastian Kneipp (1821 - 1897) hat zu einer Zeit, als es noch keine moderne Medizin gab, die Menschen mit einfachen Mitteln behandelt

und damit ihre Leiden geheilt oder gelindert.

Seine Therapiemaßnahmen waren so wirksam, dass ihn Patienten aus ganz Europa konsultierten. Die wissenschaftliche Medizin konnte im nach hinein die Wirksamkeit seiner Therapien nachweisen.

Das Kneippsche Gesundheitskonzept ist eine Synthese unserer westlichen Kultur und entstand aus der Erkenntnis, dass es mit Willenskraft und Vernunft möglich ist, seine Gesundheit aufrecht zu erhalten oder sie zurück zu gewinnen, wenn man sie einmal verloren hat (Kneipp, der als junger Mensch an einer Lungentuberkulose erkrankt war, hat sich selbst mit Kaltwasseranwendungen geheilt).

Als Hauptverursacher der Erkrankungen unserer modernen Zivilisation hat er bereits die Fehlernährung und an zweiter Stelle den Bewegungsmangel erkannt. Heute müssen wir das Rauchen und den übertriebenen Alkoholkonsum dazu zählen.

Wozu eignen sich Kneippanwendungen?

Kneippanwendungen eignen sich zur Behandlung von Störungen, die noch nicht objektiviert werden können (Grauzone, in der man sich nicht mehr völlig gesund, aber auch noch nicht eindeutig krank fühlt), zur Unterstützung einer medikamentösen Therapie, zur Vorbeugung gegen Krankheiten wie z.B. Erkältungen, zur Leistungssteigerung und zur Minderung der Stressanfälligkeit.

Worauf basiert das Konzept von Kneipp?

Das Konzept von Kneipp basiert auf den folgenden fünf Säulen:



1. Kaltwasseranwendungen

Durch den Reiz, den das Wasser auf den Organismus ausübt, werden die wichtigen Grundfunktionen wie Atmung, Kreislauf, Wärmehaushalt, Verdauung, Stoffwechsel usw. reguliert und das so wichtige Immunsystem unseres Körpers gestärkt. Sie können in jedem Badezimmer durchgeführt werden. Zu beachten ist, dass vor jeder Kaltwasseranwendung der Körper aufgewärmt wird. Nie nach einer körperlichen Belastung oder nach dem Essen kneipen. Die Gegenanzeigen wie akuter Ischias oder Entzündungen im kleinen Becken, Menstruation,

ausgeprägte Durchblutungsstörungen usw. sind zu berücksichtigen.

Wassertreten wird bei kalten Füßen, Einschlafstörungen, Blutdruckprobleme, Kopfschmerzen, Unausgeglichenheit empfohlen; Kaltwaschungen bei Nervosität, Störung der Wärmeregulation, chronischen rheumatischen Erkrankungen; Güsse bei Durchblutungsstörungen, Hitzegefühl, Venenerkrankungen, gefäßbedingten Kopfschmerzen; Teil- und Halbbäder bei nervösem Herzjagen, körperlicher und geistiger Erschöpfung, Erkältungskrankheiten; Wickel bei Muskel, Gelenk und Wirbelsäulerrheuma, Darmträgheit, Krampfadern, Bronchitis.

Zu beachten ist auch, wie eine Kneippanwendung durchgeführt wird.

Diese resultiert aus der Wassertemperatur, aus der Dauer der Anwendung, aus der Größe des Organs, das behandelt wird, aus der Anzahl der Anwendungen pro Woche und aus der Professionalität des Anwenders.

2. Bewegung

Kneipp hat schon sehr früh den gesundheitsfördernden Stimulus der Bewegung erkannt. Flottes Marschieren und Wandern mit vernünftigem Schuhwerk, Gymnastik, Radfahren, Schwimmen,



Ballspiele, Langlaufen hat er empfohlen. „Untätigkeit schwächt, Übung stärkt, Überlastung schadet“, war sein Wahlspruch.

3. Ernährung

Sie soll ausgewogen und kalorienangepasst sein, aus faserstoffreicher Kost und möglichst frischen und gesunden Lebensmitteln bestehen.

4. Heilpflanzen

Kneipp wuchs in einer Zeit auf, in der es die modernen Medikamente wie Antibiotika, Kortison, Psychopharmaka oder Rheumamittel usw. noch nicht gab, und so haben sich die Menschen mit Heilpflanzen geholfen, die sie meist selbst sammelten. Denn die Angst, dass sich beispielsweise aus einer einfachen Erkältungskrankheit eine Lungenentzündung entwickelte, deren Ausgang bekannt war, war ständig präsent.



5. Lebensordnung

Ganzheitliche Gesundheitskonzepte sind nur wirksam, wenn der Mensch bereit ist, einen Teil der Verantwortung für seine Gesundheit zu übernehmen. Sebastian Kneipp hat in seiner Lebensordnung darauf hingewiesen, dass man das Verhältnis zu sich selbst (das Zitat in einem griechischen Tempel „Erkenne Dich selbst“ war ihm bekannt), zu seinen Mitmenschen, zur Natur und zu unserem Schöpfer harmonisch gestalten soll. „Erst als ich Ordnung in das Seelenleben meiner Patienten gebracht habe, konnte ich die großen Heilerfolge erzielen“. Das schrieb er in seinem Buch „So sollt ihr leben“.