



Der Kopf kühl,  
die Füße  
warm...

...das macht  
den besten  
Doktor arm!

Eigentlich wollte Sebastian Kneipp nur Priester werden, doch er erkrankte an Tuberkulose und fand die Heilung im kalten Wasser der Donau. Von diesem Zeitpunkt an änderte sich sein Leben und er entwickelte eine Therapiemethode, die noch heute seinen Namen trägt. Dr. Bachmann, Fachmann für Naturheilverfahren aus Bad Wörishofen, Deutschland, befasst sich intensiv mit der Anwendung von Kneipp-Methoden und weiß Rat auf die wichtigsten Fragen zum Thema.

„**K**neippbecken“ steht groß und fett auf der Tafel neben dem kleinen Bassin, in dem einem das Wasser gerade bis zu den Knien reicht. Ein zaghafter Schritt vorwärts, kurz die Zähne zusammengebissen und schnell wieder raus aus dem Becken. Wieder draußen in der Wärme beginnen plötzlich die Füße zu kribbeln. Langsam kommt Wärme in die Beine, als hätte man Ihnen, während des Ausfluges in die „eisigen Fluten“, unsichtbare Wollsocken angezogen. Stolz kann man dann behaupten: „Ich habe gekneippt!“ Doch Vorsicht, ganz so simpel ist die Methode von Sebastian Kneipp dann auch wieder nicht.

## Für die, die lieber zu Hause kneippen wollen

Das Kneippen zu Hause ist schneller und einfacher als eine ganze Kneipp-Kur. Allerdings gibt es zwei sehr wichtige Regeln, die unbedingt beachtet werden müssen.

*Regel 1:* Nie kaltes Wasser auf kalter Haut anwenden.

*Regel 2:* Nach der Behandlung soll man sich besser fühlen als vorher. Ist einem nach dem Kneippen kalt oder fröstelt man, hat man es übertrieben.

### Die Reize des Wassers

Tatsächlich gibt es 120 verschiedenen Anwendungen im Wasser und noch viele andere Dinge die zum Kneippen gehören. Kneipp-Kur nennt sich das rundum Paket und dauert zirka drei Wochen, wenn man alles richtig macht. Dabei stehen nicht nur die Reize des Wassers auf dem Programm sondern auch Tipps in Ernährung und Entspannung, ebenso wie Sport und die Behandlung mit verschiedenen Heilpflanzen.

» Wenn du merkst du hast gegessen, hast du schon zu viel gegessen!«

Sebastian Kneipp



» Besser weniger und oft Bewegung als viel und selten.«  
Sebastian Kneipp

Es spricht natürlich auch nichts gegen das Kneippen zu Hause, für die besonders Gestressten unter uns, die sich keine drei Wochen Zeit nehmen können. Die können kleine Anwendungen, wie ein Wechselbad gegen kalte Füße oder Anwendungen gegen niedren oder hohen Blutdruck und für den Kreislauf, schnell und einfach zu Hause durchführen. Dabei darf das Kneippen aber nicht zu einer zusätzlichen Belastung werden. Man muss sich wirklich Zeit dafür nehmen um alles richtig machen.

Die Haut, das größte Organ unseres Körpers, wird bei der Kneipp-Therapie besser durchblutet. Viele innere Organe stehen mit der Haut in Verbindung und können durch Einwirkungen auf sie behandelt werden. Akute Krankheiten oder Infektionen lässt man allerdings vorerst vom Schulmediziner abklären.

» Ein gesunder Mensch soll einen Plan für die Gesunderhaltung seines Körpers haben.«

Dr. Bachmann

Schulmedizin und Kneippmedizin stehen nicht in einem Gegensatz zueinander, auch wenn sie sich beide sehr unterschiedlicher



## Ideale Lösung für chronische Beschwerden!

Die Schulmedizin hat Pulverchen für alles. Sogar leichte Erkältungen und Fieber werden durch Medikamente behandelt. Kneippen ist eine bessere Lösung für chronische Erkrankungen wie:

- Müdigkeit
- Schlafstörungen
- Migräne
- Reizdarm
- Reizmagen
- Sodbrennen
- Kalte Füße
- Nackenverspannungen
- Kreuzschmerzen
- Erschöpfungszustände
- leichte und mittlere Depressionen
- Hautprobleme
- Venenerkrankungen

(Alle Beschwerden nur wenn sie nicht hochakut sind!)

## Die fünf Säulen der Kneipp-Kur

die Kneippkur ist ein bunter Mix aus verschiedenen Behandlungen.

### **Heilpflanzen**

Für Heilpflanzen gibt es bei der Kneipp-Kur unzählige Anwendungsmöglichkeiten. Zum Beispiel kann man sie jederzeit in das warme Wasser der Heilbäder hinzugeben. Auch Kräutertees, zum Beispiel für Magen und Kreislauf, werden verwendet.

### **Ernährung und Fasten**

Bei der Ernährung gibt es ja viele Gesetze. Man soll nicht zu schnell essen. Man soll nicht zuviel essen. Man soll langsam essen. Es ist heute sogar so, dass wir ab 15:00 Uhr keine Rohkost mehr vertragen. Langsam essen und genießen, das ist die Zauberformel. Auch Fastenkuren schaden nicht. Man kann auch unter der Woche zwei bis drei Tage zum Entschlacken einlegen.

### **Reize des Wassers**

Gezielte Behandlungen mit Wasser, sollen den Körper zu einer Gegenreaktion anregen.

### **Ordnungstherapie**

Ist eine Entspannungstherapie die gezielt Stress abbaut und zu einer heiteren, gelassenen Lebensführung hinführen soll.

### **Bewegungstherapie**

Das hängt wieder ganz vom Patienten ab, ob er belastbar ist oder nicht. Wenn er gerne Sport betreibt und seine körperliche Verfassung es zulässt, kann er Leistungssport betreiben. Für die, die es eher ruhiger angehen lassen wollen, steht dann eben Nordic-Walken oder Wandern auf dem Programm.



Methoden bedienen. Unter Schulmedizin versteht man das Heilen durch Medikamente oder Operationen. Die Kneippmedizin behandelt dagegen mit natürlichen Reizen. Idealerweise kombiniert man beides miteinander. Allerdings hilft die Kneippmedizin nur bei chronischen Erkrankungen. 50 Prozent der Kneippkurpatienten können nach einer Kur ihre Medikamente entweder reduzieren oder sogar absetzen.

Angelika Meier

### **Achtung!**

Kneippen kann prinzipiell jeder, von vier bis 94. Allerdings gibt es mehrere Faktoren, die erfüllt werden müssen, damit das Kneippen auch die richtige Wirkung erzielt.

Nicht kneippen bei:

- zu geringer Belastbarkeit
- akuten Krankheiten oder Infektionen, die mit Antibiotika behandelt werden
- zu großer Erschöpfung, zum Beispiel durch eine Operation