

Die 5 Säulen der Kneipptherapie

I. Die Wassertherapie

Wassermanwendungen sind der bekannteste Teil der Kneipp-Therapie. Dazu gehören:

- Güsse mit kaltem Wasser, als Wechselanwendung oder auch als heißer und in der Temperatur ansteigender Guss
- Waschungen
- Bäder – als Voll- und Teilbäder, je nach Bedarf warm, kalt, im Wechsel oder ansteigend in der Temperatur
- Dämpfe
- Wickel, Auflagen und Packungen
- Wassertreten und Tau-Laufen

Die heilsamen Effekte dieser Anwendungen sind vielfältig:

- Stabilisierung von Kreislauf- und Nervensystem
- Stärkung des Immunsystems
- Regulation von Wärmehaushalt und Hormonproduktion
- Verbesserung der Durchblutung und Versorgung der Haut und des Bindegewebes
- Förderung der Ausscheidung von Stoffwechselschlacken über die Haut
- Entspannung der Muskulatur
- Verbesserung der Atmung
- ausgleichende Wirkung auf die Psyche

Die Kneipp'sche Wasserkur eignet sich in vielen Situationen auch ausgezeichnet für eine Anwendung zu Hause. Die Anwendungen sind leicht umzusetzen und durch ein tägliches Kneipp-Programm kann jedermann etwas zur präventiven Gesunderhaltung seines Körpers beitragen. In Verbindung mit Heilkräutern lässt sich die Wirkung des Wassers bei manchen Anwendungen – wie z.B. warmen Bädern, Wickeln und Packungen – verstärken. Wasser und Heilpflanzen lassen sich gut miteinander kombinieren.

II. Heilpflanzentherapie

In der Kneipp-Therapie kommen viele Heilpflanzen sowohl innerlich als auch äußerlich zur Anwendung, besonders in Form von

- Heiltees
- Tinkturen
- Salben
- Likören und Weinen
- pflanzlichen Medikamenten
- Zusätzen bei Bädern, Waschungen, Wickeln und Auflagen
- Speisen (Gewürze und Wildkräuter)

Die von Kneipp empfohlenen Pflanzen sind fast ausschließlich einheimische Pflanzen oder Pflanzen aus dem mediterranen Raum, welche durch die Klöster schon seit Jahrhunderten bei uns heimisch geworden sind. Dazu gehören u.a.:

Arnika, Anis, Augentrost, Alant, Baldrianwurzel, Beifuß, Birke, Bitterklee, Blutwurz, Brennnessel, Bockshornklee, Dost, Eibisch, Ehrenpreis, Eichenrinde, Enzianwurzel, Engelwurz, Fenchel, Fichtennadeln, Gänsefingerkraut, Goldrute, Hagebutte, Hafer, Hauhechelwurzel, Heidelbeere, Heublumen, Hirtentäschel, Hohlzahn, Holunder, Hopfen, Johanniskraut, Kamille, Kalmuswurzel, Kümmel, Kürbis, Königskerze, Lavendel, Leinsamen, Lindenblüten, Löwenzahn, Lungenkraut, Majoran, Malve, Mariendistel, Melisse, Mistel, Nelkenwurzel, ODERMENNIG, Passionsblume, Pfefferminz, Queckenwurzel, Rautenkraut, Ringelblumen, Rosmarin, Rosskastanie, Salbei, Schafgarbe, Schlüsselblume, Sonnenhut (Echinacea), Spitzwegerich, Steinklee, Stiefmütterchen, Taubnessel, Tausendgüldenkraut, Thymian, Veilchen, Vogelknöterich, Wacholder, Waldmeister, Wasserdost, Wegwarte, Weidenrinde, Weidenröschen, Weißdorn, Wermut, Weizenkleie, Zinnkraut.

Heilpflanzen werden mit den Therapiesäulen Wasser und auch Ernährung kombiniert.

III. Bewegungstherapie

Entsprechend dem Leitsatz, den Körper nur so sanft wie eben nötig zu reizen, werden in der Kneipp'schen Bewegungstherapie dem Patienten keine sportlichen Höchstleistungen mit großem Krafteinsatz abgefordert. Stattdessen schaffen sanfte Ausdauersportarten wie

- Wandern
- Radfahren
- Schwimmen
- Walken
- und Gymnastik (möglichst an frischer Luft)

den körperlichen und seelischen Ausgleich.

Schon ein kräftiger Fußmarsch eine Anhöhe hinauf kann Stress abbauen und zu geistiger Entspannung führen, zumal sich der Mensch an der frischen Luft aufhält und die Natur genießen kann. Pfarrer Kneipp legte den Menschen auch das Barfußlaufen ans Herz, da es den Menschen mit der Erde verbindet und damit auch neben der Fußmuskulatur das Urvertrauen gestärkt wird.

Will man einen positiven Effekt für die Gesundheit erzielen, müssen diese o. g. Sportarten allerdings in ausreichendem Maß und regelmäßig betrieben werden, um im Laufe der Zeit eine allmähliche Leistungssteigerung zu erreichen.

Passive Bewegungstherapien – wie beispielsweise Massagen – können Verspannungen lösen oder wie z. B. Reflexzonentherapien und Bindegewebsmassagen gezielt bestimmte innere Organe in ihrer Leistungsfähigkeit verbessern. Bewegungstherapien und die Säule Lebensordnung greifen positiv ineinander.

IV. Ernährungstherapie

Auch wenn bei Kneipp im 19. Jahrhundert Hausmannskost auf den Tisch kam, hatte er doch den engen Zusammenhang zwischen Ernährung und Gesundheit erkannt. Heute sind in der Kneipp'schen Philosophie, die Erkenntnisse der modernen Ernährungswissenschaft daheim. Dabei sollen unter Berücksichtigung auch anlagebedingter, v.a. aber ernährungsabhängiger Krankheiten (Diabetes, Übergewicht, Gicht) mit einer zeitgemäßen, vollwertigen Kost dem Körper alle notwendigen Nahrungsbestandteile in der richtigen Zusammensetzung zugeführt werden.

Wichtig:

- Durch eine gesunde und natürliche, schonend zubereitete Kost werden dem Körper alle wichtigen Nährstoffe zugeführt.
- Die Nahrung soll so weit als möglich der Jahreszeit angepasst sein.
- Der Stoffwechsel wird durch Reduzierung von Genussgiften so weit wie möglich entlastet. Kaffee und Alkohol sollen weitgehend ausgeschaltet, auf jeden Fall nicht überdosiert werden.

Zeitweise soll man den Stoffwechsel durch Fasten entlasten. Obst-, Reistage oder nur fleischlose Tage verbessern die allgemeine Abwehr, beugen Verschlackungskrankheiten vor und stärken die Psyche. Das Blut wird gebildet aus den Nährstoffen, die man dem Körper gibt. Nur mit gesunden, vollwertigen und kräftigen Nährstoffen kann man auch erreichen, dass das Blut gesund ist. Die Therapiesäulen Ernährung und Lebensordnung sind eng miteinander verbunden.

V. Ordnungstherapie (Lebensordnung)

Im weitesten Sinne handelt es sich um eine Anleitung, wie man sein Leben mit Gleichmaß führen kann. Pfarrer Kneipp betrachtete den Menschen immer als Einheit von Körper, Seele und Geist. Das bedeutet auch, dass Lebensordnung und Lebensgestaltung wesentliche Faktoren für die Gesunderhaltung des Individuums sind. Die so genannte Ordnungstherapie zielt auf eine bewusste Lebensführung, die sich in der inneren Stabilität und Ausgeglichenheit des Menschen widerspiegelt. Ziel ist ein gesundes Gleichgewicht von Aktivität und Entspannung! Eine solch bewusste, ausgeglichene Lebensgestaltung führt zu einer höheren Lebensqualität und zu mehr Harmonie mit dem sozialen und ökologischen Umfeld. Insofern kann die Ordnungstherapie als ein den anderen vier Säulen übergeordnetes System betrachtet werden.

Zusammengefasst ist für eine harmonische Lebensordnung wichtig:

- ein ausgewogener Wechsel von Aktivität, Ruhe und Schlaf
- ausreichend Bewegung an frischer Luft und im Tageslicht
- vollwertige, gesunde Ernährung
- mit täglichen Wasseranwendungen das körperliche und geistig-seelische Gleichgewicht zu festigen, und somit die Selbstheilungs- und Abwehrkräfte zu stärken.
- dem Leben ein Ziel geben, so dass psychische und emotionale Ausgeglichenheit gefördert wird.

Beispiele einer Zeit ordnenden, zur Ruhe und Beruhigung hinführenden Therapie sind:

Autogenes Training

- Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen
- Atemtherapie, sowie auch bestimmte Meditationsformen
- Ausdauertraining

Diese Methoden können hervorragend in das Kneipp-Gesamtkonzept eingebaut werden.

„Erst als ich Ordnung in die Seelen der Menschen brachte, besserten sich auch die körperlichen Gebrechen und ich hatte mit meinen Therapien endlich Erfolg“.

Sebastian Kneipp