

Kneippheilmäder und Kneippkurorte

Grundlagen des Kneippischen Konzepts

Bei der Kneipptherapie kann man grundsätzlich unterscheiden in Therapieschwerpunkte, bei denen der Patient behandelt wird, und in Therapievorgaben, die der Patient – mit mehr oder weniger pers6nlicher F6hrung – letztlich in Eigenverantwortung erf6llt.

Bei Kneippkuren kommen die f6nf so genannten **Kneippischen Therapie säulen** zur Geltung:

1. Ordnungstherapie

Der Seelsorger Kneipp hatte schon berufsbedingt damit zu tun, seinen Gemeinemitgliedern Fragen der Lebensgestaltung, der Sinnfindung und der Einordnung in vorgegebene Abläufe zu beantworten und Lebenshilfe zu geben. Zusammen mit seiner guten Beobachtungsgabe und seinen Interpretationen zur Entstehung von gesundheitlichen St6rungen ist daraus sein Buch „so sollt ihr leben“ entstanden. Heutzutage lassen sich die darin dargestellten Zusammenhänge als Psychohygiene und Erziehung zu einer insgesamt nat6rlichen Lebensordnung unter Ber6cksichtigung psychosomatischer, 6kologischer und soziologischer Zusammenhänge bezeichnen. Die Ordnungstherapie ist eine Anleitung mit dem Ziele verbesserter Gesundheit, d. h. einer hinreichenden psychischen und physischen Belastungsfähigkeit.

2. Thermo-Hydro-Therapie

Basierend auf Eigenerlebnissen mit Tauchbädern in der kalten Donau, die noch reizintensiver sind als die 6bergießungsverfahren etwa nach Prießnitz, hat sich Kneipp in der Folgezeit von solchen 6berfallartigen thermischen Reizen distanziert. Er erprobte im Laufe seiner Erfahrungen seine einschleichenden „Soft“-Anwendungen, die er schließlich im Buch „Meine Wasserkur“ zusammengestellt hat. Schon zu Lebzeiten Kneipp's wurde so eine hochdifferenzierte spezielle Hydrotherapie im Sinne eines abgestuften, d. h. individuell an die Konstitution und Disposition des Patienten angepassten Reiz-Reaktions-Verfahrens, entwickelt. Hierbei war und ist das Wasser Mittler von thermischen und mechanischen Reizen auf den Organismus mit nachfolgenden therapeutisch erw6nschten Reaktionen. Es gibt heute 6ber 120 unterschiedliche Kneippische Hydrotherapie-Anwendungen.

3. Bewegungstherapie

Urspr6nglich wurde von Sebastian Kneipp die Bewegungstherapie nur als nat6rliche Erwärmungsmethode des Gewebes zur Vorbereitung auf die nachfolgende Wassertherapie eingef6hrt, was eine Beschränkung auf kurze Distanzen zum Gießraum erforderte. In praktisch allen Heilmädern und Kurorten, so auch in Kneippheilmädern und Kneippkurorten, werden zwischenzeitlich aber auch sonstige Bewegungstherapieformen angeboten wie Sportgymnastik, Heilgymnastik, Wandern, Terrainkuren, Bewegungsparcour, Rad fahren, Schwimmen, Bewegungsbäder, Gehtraining, Jogging bis hin zum Nordic Walking und Mountain Bicing. Sie sollen dem ungesunden Bewegungsmangel des modernen Menschen entgegenwirken. Die urspr6ngliche Kneippische Bewegungstherapie mit Holzhacken und Gymnastik6bungen ist so zu einer umfassenden aktiven und passiven Bewegungstherapie mutiert.

4. Ernäh rungstherapie

Zu der ordnungstherapeutischen Hinf6hrung zu einem gesundheitsbewussten Tagesablauf geh6rt auch eine ausgewogene Ernäh rungstherapie im Sinne einer naturgerechten Vollwertkost, die entsprechende Vollkornprodukte, Frischkostbeilagen, Milchprodukte, Vitamine, Mineralsalze, Fermente und Spurenelemente ber6cksichtigt und alle denaturierten Nahrungsmittel und Genussgifte weitgehend ausschaltet. Sie kann als Grundform f6r zwischenzeitlich entwickelte spezielle Ernäh rungsformen (Krankendiät, Reduktions- und Schonkost) angesehen werden, die auf die weitverbreiteten Risikofaktoren einer kalorienreichen Mangelernäh rung abgestellt sind.

5. Phytotherapie

Sebastian Kneipp war kein Apotheker, sondern ein aufmerksamer Zuh6rer, der insbesondere die bauerlichen Hausmittel von beruhigend oder anregend wirkenden, entwässernden oder verdauungsf6rdernden Kräutertees aufgenommen und niedergeschrieben hat. Hieraus ist die pflanzliche Wirkstoffnutzung (Phytotherapie) entstanden, die heutzutage im Sinne der Verwendung von 6berpr6ften Heilmitteln auf pflanzlicher Basis vielfältig dokumentiert ist und neben der Allopathie, in der auch synthetisch hergestellte Wirkstoffe zum Einsatz kommen, als sinnvolle Arzneitherapie chronischer Beschwerden ihren Platz hat.

Heilanzeigen der Kneippheilbäder und Kneippkurorte

Entsprechend den vorgenannten Therapiesäulen stehen bei den Indikationen an erster Stelle:

1. Herz- und Gefäßerkrankungen funktioneller und nicht entzündlicher organischer Natur mit Ausnahme stärkerer Ruhe-Dekompensationserscheinungen, Herzinfarktnachbehandlung, Blutdruckanomalien, Arteriosklerosen, Venenerkrankungen und postthrombotische Zustände.
2. Vegetativ-nervale Funktionsstörungen, psychovegetative Syndrome, psychosomatische Versagenszustände. Unterstützende Behandlung bei psychischen und neurologischen Erkrankungen.
3. Abhärtung und allgemeine Leistungssteigerung, Vorsorgekuren bei Erkältungsanfälligkeit, vorzeitige Verbrauchs- und Alterungserscheinungen.
4. Organische und funktionelle Störungen und Restinsuffizienzen der Verdauungsorgane (Magen, Darm, Leber, Gallenblase, insbesondere chronische Obstipation).

5. Stoffwechselleiden (unterstützende Behandlung bei Diabetes mellitus und Fettsucht).

Nachdem die Begriffbestimmungen des Deutschen Heilbäderverbands bei den Kneippheilbädern und Kneippkurorten hinsichtlich der klimatischen Bedingungen auch weitgehend die Bedingungen von Heilklimatischen Kurorten und damit die dort unverzichtbaren Terrainkurwege vorschreiben, gehören noch weitere Indikationen zu den Heilanzeigen

6. Chronische Atemwegserkrankungen.
7. Erkrankungen der Bewegungsorgane (nichtentzündlicher Gelenk- und Muskelrheumatismus, Arthrosen und Wirbelsäulensyndrome).
8. Postoperative Zustände aus den Bereichen der Chirurgie, Orthopädie, Gynäkologie.

Gegenanzeigen: Alle Zustände, die eine besondere Klinik-, Krankenhaus- oder Isolierbehandlung notwendig machen oder bei denen keine körpereigenen Regulationen ausgelöst werden können.

(Leuchtgens/Kleinschmidt)