

Fünf Elemente fürs Immunsystem

Die Kneippschen Naturheilverfahren: Wie man mit wenig Aufwand viel bewirken kann

„Die Natur ist die beste Apotheke“, wusste schon Sebastian Kneipp vor mehr als 120 Jahren. Sein Gesundheitskonzept wurde stetig und auf Basis neuester wissenschaftlicher Erkenntnisse weiterentwickelt und umfasst heute fünf Elemente: Wasser, Bewegung, Ernährung, Heilpflanzen und Lebensordnung. Hinter diesem ganzheitlichen Ansatz steht sich die Erkenntnis, dass ein richtig funktionierendes Immunsystem, eine umfassende körperliche Fitness und eine gute Stressresistenz wichtig sind für die Selbstheilungskräfte, mit denen die Widerstandsfähigkeit (Resilienz) gestärkt wird.

Das Behandlungsspektrum der fünf Elemente der Kneipp-Therapie ist immens – neben dem Aspekt der Prävention können dadurch viele gesundheitliche Beschwerden behandelt oder Schmerzen gelindert werden. Dies bedeutet besonders im Hinblick auf die Zunahme der Zivilisationskrankheiten ein enormes Potenzial. So kann die naturheilkundlich erweiterte Medizin mit ihrer ganzheitlichen Sicht auf den Menschen einen wichtigen Beitrag zu einer individuellen Behandlung leisten, die auch sanfte und natürliche Methoden mit einbezieht – so wie es sich viele Patienten wünschen.

Die klassische Naturheilkunde nach Kneipp

Das Repertoire der klassischen Naturheilkunde nach Kneipp ist vielfältig: Allein im Bereich der Hydrotherapie gibt es um die 120 verschiedenen Anwendungen. Das Wassertreten und die Kneipp-Güsse sind aber nach wie vor die wohl die bekanntesten. Die Hydro- oder Wassertherapie ist eine Reiztherapie mit kalten sowie ergänzend auch warmen Wasseranwendungen, die der Stärkung des Immunsystems dient und der Abhärtung gegen Stress. Sie ist zudem bei verschiedenen akuten und chronischen Erkrankungen bewährt, von denen einige mit Waschungen, Wassertreten, Bädern, Güssen, Auflagen und Wickeln behandelt werden.

Ideales Zusammenspiel

Kneipp ist aber viel mehr als „nur Wasser“: Zum Element Bewegung gehören alle Formen der körperlichen Aktivität, die den Bewegungsapparat unterstützen und Herz und Kreislauf, aber auch Stoffwechsel und Nerven harmonisieren. Bei moderater Bewegung wird nämlich eine Vermehrung der Immunzellen und eine Steigerung der Aktivität der Killerzellen beobachtet, die uns vor Infektionskrankheiten aber auch der Ausbreitung von Tumorzellen schützen. Diese Reaktion des Immunsystems und der zusätzliche mechanische Einfluss der Steigerung des Herzminutenvolumens, die Erhöhung des Blutdrucks mit der damit verbundenen Mehrdurchblutung vorher minderdurchbluteter Gebiete, beeinflussen das Immunsystem positiv.

Im Bereich der Ernährung gilt bei Kneipp eine bedarfsgerechte, vollwertige und möglichst naturbelassene Kost als wichtige Voraussetzung für einen Körper, der in der Lage ist, sich selbst zu regulieren. Diese Fähigkeit spielt auch eine Rolle in der Ordnungstherapie nach Kneipp. Sie befasst sich mit den Themen Lebens- und Zeitordnung, Gesundheitserziehung und Psychohygiene und vermittelt die für ein gesundes Leben erforderlichen Zusammenhänge zwischen Körper, Geist und Seele. Hierzu zählen auch Kurse aus der Mind-Body-Medizin, besonders solche im Bereich der Achtsamkeit.

Heilkräuter sind wichtige Helfer bei Alltagsbeschwerden sowie bei der Vorbeugung und Behandlung von Krankheiten. Sie können dazu beitragen, bestimmte chemische Medikamente, darunter Schlaf- und Beruhigungs-, Verdauungs- oder Schmerzmittel, einzusparen, in ihrer Dosis zu verringern oder sogar zu ersetzen.

Potenzial der Kneipp-Kur

Während in der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts die Kneipptherapie als wissenschaftlich gut untersucht galt, sind nach der heutigen Sichtweise klinische Studien an Patienten im Sinne der Evidence based Medicine notwendig. Hierzu besteht für die Kneippsche Hydrotherapie noch Nachholbedarf. Gezielte Forschung ist notwendig, um zu klären, wie lange eine Wasserkur bei verschiedenen Krankheiten durchgeführt werden muss, um gut zu wirken, wie häufig die Anwendungen fortgesetzt werden müssen, um den Erfolg herbeizuführen bzw. zu erhalten. Das Potenzial der Kneipp-Kur bei Post-Covid-Patienten ist hierbei ein wesentlicher und ganz aktueller Aspekt. Deutlich besser untersucht sind bestimmte Ernährungsweisen und Ernährungsumstellungen, Gesundheitssport, Mind-Body-Programme wie Entspannungsverfahren, die in der modernen Kneipp-Therapie ebenfalls ihren Platz haben. Die seelische Gesundheit ist ein wesentlicher Bestandteil dieses Gesundheitskonzeptes. Im Mittelpunkt steht der Prozess, die seelische Gesundheit in der Balance zu halten. Kneipp erkannte: „Erst, als man den Zustand ihrer Seele kannte und da Ordnung hineinbrachte, ging es mit dem körperlichen Leiden auch besser.“

Einfach in den Alltag integrieren

Natürlich können Kneipp-Anwendungen auch daheim praktiziert werden. Die gewünschte Wirkung kann man aber nur erzielen, wenn man die Anwendungen richtig ausführt. Vor allem bei Anwendungen mit kaltem Wasser, ist es wichtig, dass der Reiz richtig dosiert wird und nicht zu stark ist. Außerdem sollte man zwischen verschiedenen Kneipp-Anwendungen einen Zeitabstand von einigen Stunden einzuhalten, damit jede für sich ihre Wirkung entfalten kann.

So kann der Kneippsche Knieguss mit kaltem Wasser gut nach der morgendlichen Dusche durchgeführt werden, um morgens gleich Kreislauf und Stress-System zu trainieren. Das Armbad gilt als die „Tasse Kaffee des Kneippianers“ und erfrischt bei nachmittäglicher Abgeschlagenheit und Müdigkeit, denn es fördert die Durchblutung von Armen, Herz und Lunge. Eine besondere immunstärkende Anwendung für den Winter ist das so genannte Schneetreten. Zudem kann es gegen Abgeschlagenheit, Müdigkeit und in manchen Fällen auch gegen chronische Kopfschmerzen helfen und die Infektanfälligkeit senken. Schneetreten wirkt bei regelmäßiger Anwendung sehr nachhaltig. Ideal ist frisch gefallener, weicher Schnee. Sie brauchen nur beim ersten Mal ein bisschen Überwindung, außerdem ein Frotteehandtuch und warme Socken. Bevor Sie anfangen, sollten Sie schön durchwärmt sein. Laufen Sie dann nun so lange barfuß durch den Schnee, bis es Ihnen unangenehm wird. Anschließend sofort ab in die Wärme, am besten Füße trocknen, Wollsocken überstreifen, weiter bewegen oder ins warme Bett legen. Die Wieder-Erwärmung und vorheriges Wärmegefühl sind essenzielle Bestandteile der Anwendung.

Sie möchten genau wissen, wie´s geht? Kompetente Ansprechpartner finden Sie beim Kneipp-Verein in Ihrer Nähe!

Mehr Informationen zum Thema und Kneipp-Vereine in Ihrer Nähe finden Sie im Internet:
www.kneippbund.de