



**Kneipp** Bund  
aktiv & gesund

---

Vom Kneipp-Bund e.V.  
anerkannte Einrichtung

# Kneipp in der Pflege





# Gesundheitsförderung nach Kneipp in **Senioreneinrichtungen**

Vor dem Hintergrund des demografischen Wandels und der steigenden Lebenserwartung erhalten gesundheitsfördernde und präventive Maßnahmen bei der Zielgruppe Senioren/-innen eine zunehmend gewichtigere Rolle. Um eine möglichst

gute Lebensqualität auch im (hohen) Alter zu erreichen, sollten Faktoren wie eigenverantwortliches Handeln, Möglichkeiten der Mitgestaltung, soziale Teilhabe und der Erhalt von Selbstständigkeit weitestgehend gefördert werden.

**M**it der Integration von naturheilkundlichen Maßnahmen nach der ganzheitlichen Gesundheitslehre von Sebastian Kneipp lässt sich in der Pflege älterer Menschen viel erreichen.

Die betreuten Menschen können Beschwerden besser begegnen und machen die Erfahrung, dass individuell eingesetzte Kneippsche Anwendungen<sup>1</sup>, persönlich zusammengestellte Heilkräutermischungen, eine möglichst gesunde Ernährung sowie

ein passendes Bewegungsangebot für das Wohlbefinden sehr zuträglich sind.

Die naturheilkundlichen Anwendungen werden individualisiert auf die Bedürfnisse der Bewohner angepasst. Durch die regelmäßigen Anwendungen kann das Verhältnis von Pflegekraft und Bewohner intensiviert werden. Insofern ist auch einer der „Kneippschen Leitgedanken“ zu verstehen: *„Jede Anwendung ist gleichzeitig eine Zuwendung.“*

Auch das Personal kann durch das ganzheitliche Gesundheitskonzept nach Kneipp profitieren. Das Bewusstsein für die eigene Gesundheit wird sensibilisiert, gleichzeitig werden neue Methoden zur Unterstützung der Gesundheit kennengelernt und in das eigene Gesundheitsverhalten integriert (z.B. Anwendungen der Hydrotherapie zu Hause).

Eine wichtige Bestrebung ist die möglichst selbstständige eigene Wiederholung beziehungsweise Durch-

führung von Anwendungen und Übungen zu den fünf Elementen Kneipps von den Bewohnern, um so nachhaltig die Gesundheit zu fördern.

## Kneipp-Pflege-Studie

Ein Meilenstein auf dem Weg zur wissenschaftlichen Anerkennung des Gesundheitskonzeptes nach Kneipp ist die erfolgreiche Installation einer Stiftungsprofessur an der renommierten Berliner Charité. Die erste Studie des Stiftungslehrstuhls widmete sich der Pflege.

Die Pflege-Studie wurde vom Kneipp-Bund zusammen mit dem Zentrum für Qualität in der Pflege (ZQP) und der Berliner Charité durchgeführt und vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) unterstützt.<sup>2</sup>

Die Grundlage für die vergleichende Kohortenstudie „Prävention in der Pflege: Naturheilkundliche Maßnahmen in Senioreneinrichtungen“ lieferte die vorausgehende Pilotstudie mit einem quantitativen und qualitativen Methodenteil (Ortiz, Schnabel u.a., 2012)

### Studienergebnisse der Pilotstudie

#### Hohe Akzeptanz der naturheilkundlichen Maßnahmen

- ▶ Die angewendeten Naturheilverfahren wurden von 89% der Bewohner als insgesamt positiv für das eigene Wohlbefinden bewertet.

1 Grundsätzlich erfolgen die Kneippschen Anwendungen (v.a. Wasseranwendungen) in Absprache mit dem zuständigen Facharzt.

2 Studie „Prävention in der Pflege - Naturheilkundliche Maßnahmen in Senioreneinrichtungen“. 2010 bis 2015. Zentrum für Qualität in der Pflege in Zusammenarbeit mit dem BMFSFJ, Charité – Universitätsmedizin (Prof. Dr. Benno Brinkhaus), Kneipp-Bund e.V.

3 Letztendlich sind weitere qualitativ hochwertige und bestenfalls randomisierte Studien notwendig, um die Wirksamkeit von naturheilkundlichen Maßnahmen (wie die Lehre nach Kneipp) wissenschaftlich zu belegen.

- ▶ Auch für die Pflegekräfte ergaben sich Vorteile: 90% der Pflegekräfte gab an, dass sich das Verhältnis zu den Bewohnern durch die therapeutischen Möglichkeiten verbessert habe. Zudem nehmen 93% der beteiligten Mitarbeiter/-innen naturheilkundliche Verfahren selbst in Anspruch (v.a. hydrotherapeutische Verfahren und Bewegungseinheiten).
- ▶ Laut qualitativer Interviews mit Pflegenden bringen Kneipp-Maßnahmen Abwechslung in die tägliche Körperpflege.

---

„Das Beste, was man gegen eine Krankheit tun kann, ist etwas für die Gesundheit zu tun.“ Sebastian Kneipp

---

- ▶ Kneipp-Anwendungen werden als eine Form von Zuwendung von den Bewohnern erfahren (vgl. qualitative Interviews).

### Studienergebnisse der Kohortenstudie

#### Weniger Bedarfsmedikation

- ▶ Laut Studie mussten weniger Bedarfsmedikamente eingesetzt werden.
- ▶ Zudem konnte sich „herausforderndes Verhalten“ bei den Bewohnern reduzieren lassen.
- ▶ Bei einer höheren Anwendungszahl von gesundheitsfördernden Maßnahmen können bessere Werte im emotionalen und sozialen Bereich erzielt werden.

Die Kohortenstudie hat aufgezeigt, dass die Einbindung naturheilkundlicher Maßnahmen im Sinne Kneipps eine sinnvolle Ergänzung sein kann – sowohl für Bewohner der Einrichtungen als auch für das Personal.<sup>3</sup>

Erfreulicherweise wird die Kneippische Gesundheitslehre aktuell vermehrt empirisch auf ihre Wirksamkeit untersucht. So führt beispielsweise die Klinik für Naturheilkunde und In-

tegrative Medizin der Kliniken Essen-Mitte eine Studie zur Wirksamkeit von Kneippschen Fußbädern bei Frauen mit Einschlafstörungen durch. Und auch der Lehrstuhl für Public Health der Ludwig-Maximilians-Universität München (LMU) führt gemeinsam mit Füssen Tourismus und Marketing eine Studie durch, die untersuchen soll, in welcher Weise sich die Kneippschen Naturheilverfahren positiv auf lebensstilbedingte Schlafstörungen auswirken. Weiterhin plant der Kneipp-Bund e.V. die wissenschaftliche Evaluation der Naturheilverfahren



## Umsetzung der Kneippschen Elemente in Senioreneinrichtungen

### Lebensordnung

- ▶ Leitgedanke: Jede Anwendung ist eine Zuwendung
- ▶ Rituale und Traditionspflege
- ▶ Selbst- und Mitbestimmung
- ▶ Angenehme Atmosphäre, Raum- und Teamkultur
- ▶ Entspannungsangebote, Beschäftigungsangebote (Meditation; Gedächtnistraining; kreativer, musischer, künstlerischer Bereich etc.)

### Natürliche Reize / Wasser

- ▶ Tägliche Kneipp-Anwendungen wie Wassertreten, Taulaufen, Barfuß gehen, Waschungen, Bäder, Güsse, Wickel, Waschungen, Bürstungen
- ▶ Natürliche Reize erlebbar machen
- ▶ Anwendungen erfolgen in Absprache mit den Hausärzten

### Bewegung

- ▶ Tägliche Kneipp-Anwendungen wie Wassertreten, Taulaufen, Barfuß gehen, Waschungen, Bäder, Güsse, Wickel, Waschungen, Bürstungen
- ▶ Natürliche Reize erlebbar machen
- ▶ Anwendungen erfolgen in Absprache mit den Hausärzten

### Ernährung

- ▶ Beteiligung bei Einkauf und Zubereitung
- ▶ Essen in der Gemeinschaft (Tisch- und Esskultur)
- ▶ Bereitstellen von frischem Obst, Gemüse und Salaten
- ▶ Orientierung an den Richtlinien der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE)

### Heilpflanzen Kräuter

- ▶ Gemeinsames Anlegen eines Kräuterbeetes oder -garten
- ▶ Heilpflanzenkunde
- ▶ Vielseitige Verarbeitungsmöglichkeiten (Tee, Salat, Massageöl, Seifen, etc.)
- ▶ Beobachtungsgänge, Exkursionen

## Ganzheitliche Gesundheitslehre nach Kneipp

- ▶ Das klassische Naturheilverfahren nach Sebastian Kneipp ist ein Konzept für ein einfaches, naturnahes Leben mit Verantwortung für die eigene Gesundheit.
- ▶ Die Lehre gründet auf den Wirkkräften der Natur und dem Erleben natürlicher Reize und ist schulmedizinisch anerkannt.
- ▶ Das Konzept kann niedrigschwellig in den Alltag implementiert werden mit einer relativ einfachen Handhabung und wirkungsvollen Weise.
- ▶ Die Anschaffungen für die Umsetzung der Kneippschen Lehre sind gut zu bewältigen, da mit natürlichen Reizen (Licht, Sonne, Luft, Wasser, Kälte, Wärme, etc.) gearbeitet wird.

## Qualitätskontrolle und Dokumentation

Das Pflegepersonal erstellt ein Konzept, welches stetig angepasst wird bzw. integriert das Gesundheitskonzept nach Kneipp in das Leitbild. Zudem werden die Kneippschen Maßnahmen als Arbeitsgrundlage für weitere Mitarbeiter, Personalneuzugänge, zur Reflexion und zur Überprüfung der Umsetzung dokumentiert. Qualitätsbeauftragte des Kneipp-Bund e.V. besuchen in regelmäßigem Abstand die Einrichtung vor Ort und überzeugen sich dort von der praktischen Umsetzung der Kneippschen Lehre.

## Der Weg zur zertifizierten Kneipp-Senioreneinrichtung

Eine grundlegende Voraussetzung zur Zertifizierung ist die Qualifikation des Pflegepersonals. Die Sebastian-Kneipp-Akademie bietet das Grundlagenseminar „Kneipp-Gesundheitstrainer/-in SKA“ mit 150 Lerneinheiten (à 45 Minuten) an sowie das Grundlagenseminar „Kneipp-Mentor/-in SKA“ mit 50 Lernein-



heiten. Es müssen mindestens drei Kneipp-Fachkräfte vor Ort sein, davon mindestens ein „Kneipp-Gesundheitstrainer/-in SKA“ und zwei „Kneipp-Mentoren/-innen SKA“. Es können genauso drei Kneipp-Gesundheitstrainer/-innen ausgebildet werden.

Nach 18 Monaten Umsetzungserfahrung im Bereich der ganzheitlichen Gesundheitsförderung nach Sebastian Kneipp kann die Senioreneinrichtung das Gütesiegel „Vom Kneipp-Bund e.V. anerkannte Senioreneinrichtung“ erwerben.

Für die qualitätsgesicherte Umsetzung des Konzepts im Alltag einer Senioreneinrichtung finden Sie die entsprechenden Richtlinien auf unserer Webseite.

Weitere Hinweise finden Sie unter [www.kneippbund.de/guetesiegel-zertifizierung/senioreneinrichtungen](http://www.kneippbund.de/guetesiegel-zertifizierung/senioreneinrichtungen)

Kneipp-Bund e.V.  
Abteilung Qualitätssicherung  
Adolf-Scholz-Allee 6-8  
86825 Bad Wörishofen  
Tel. 08247 3002-183 und -136  
[qualitaetssicherung@kneippbund.de](mailto:qualitaetssicherung@kneippbund.de)  
[www.kneippbund.de](http://www.kneippbund.de)

Gedruckt mit freundlicher Unterstützung der:

**SIGNAL IDUNA**   
gut zu wissen