

Wo Wasser wirkt...

Die renommierte Forschungseinrichtung Charité – Universitätsmedizin Berlin erforschte mit weiteren hochrangigen Wissenschaftlern anderer medizinischer Universitäten in Kooperation mit dem Kneipp-Bund e.V. die klinischen Effekte der Hydrotherapie nach Sebastian Kneipp. Die Ergebnisse einer kürzlich im Fachjournal BMJ Open publizierten systematischen Übersichtsarbeit sprechen für eine Wirksamkeit bei chronischer Veneninsuffizienz, Wechseljahrsbeschwerden und Fieber bei Kindern.

Bad Wörishofen/Berlin, 10. November 2023 – Die Hydrotherapie nach Sebastian Kneipp ist im Alltag vieler Menschen präsent – oft ganz unbewusst. Denn sie ist weit mehr als das weithin bekannte Wassertreten. Vom kurzen kalten Abduschen nach der morgendlichen Dusche bis hin zum Wadenwickel bei Fieber; das alles ist Teil der Kneippschen Hydrotherapie, die das Reiz-Reaktionsprinzip von Temperaturunterschieden durch Wasser auf den Körper nutzt. Insgesamt gibt es etwa 120 Wasseranwendungen nach Sebastian Kneipp, wobei kaltes Wasser das maßgebliche Heilmittel der Wahl ist, warmes Wasser meist nur im Wechsel mit kaltem zum Einsatz kommt. Wir merken bei vielen dieser Anwendungen, dass sie uns helfen. Aber lässt sich die Wirksamkeit auch in klinischen Studien nachvollziehen?

Dieser Frage stellte sich die renommierte Forschungseinrichtung Charité – Universitätsmedizin Berlin, Institut für Sozialmedizin, Epidemiologie und Gesundheitsökonomie, in Kooperation mit dem Kneipp-Bund e.V. und untersuchte die Studienlage zusammen mit weiteren renommierten Wissenschaftlern der Universität Duisburg-Essen, TU München und der Eberhard Karls Universität Tübingen. Kofinanziert wurde das Projekt vom Bundesministerium für Gesundheit über den Kneipp-Bund e.V. im Rahmen der Förderung für das Jubiläumsjahr „Kneipp 2021“. Im Gegensatz zu vorherigen Übersichtsarbeiten war diese Analyse die erste wissenschaftliche Untersuchung, die sich der Wirksamkeit der Hydrotherapie nach Sebastian Kneipp ausschließlich anhand von randomisierten kontrollierten Studien widmete.

Das hochrangige Team um Dr. Miriam Ortiz und Prof. Dr. Benno Brinkhaus, stellvertretender Institutsdirektor und Professor für Naturheilkunde, sowie Prof. Dr. Holger Cramer, Universitätsprofessor für die Erforschung komplementärmedizinischer Verfahren an der Medizinischen Fakultät der Universität Tübingen, wertete nach umfassender internationaler Literaturrecherche, die auch die sogenannte „graue Literatur“, also bisher unpublizierte Literatur mit einbezog, die Ergebnisse von 20 Studien im Rahmen einer systematischen Übersichtsarbeit aus. Aufgrund der großen klinischen Heterogenität wurde auf

**Kneipp-Bund e.V. -
Bundesverband für
Gesundheitsförderung
und Prävention**

**Kneipp-Zentrum
Pressestelle**

Adolf-Scholz-Allee 6-8
86825 Bad Wörishofen
Fon 08247 / 3002 - 162
Fax 08247 / 3002 - 199
presse@kneippbund.de

Berliner Büro
Hauptstadtbüro Integrative
Medizin & Gesundheit
Axel-Springer-Straße 54 b
10117 Berlin
Fon 030 / 200 77 - 095
Fax 030 / 200 77 - 073
berlinerbuero@kneippbund.de

www.kneippbund.de
www.kneippvisite.de
Facebook: [@kneippbund](https://www.facebook.com/kneippbund)
Instagram: [#kneippbund de](https://www.instagram.com/kneippbund)
Youtube: [Kneipp-Bund e.V.](https://www.youtube.com/channel/UCkneippbund)
www.kneippverlag.de
www.kneippakademie.de



die Durchführung einer Metaanalyse verzichtet und die Ergebnisse qualitativ zusammengefasst.

Deutliche Hinweise auf die Wirksamkeit bei chronischer Veneninsuffizienz, Wechseljahrsbeschwerden und Fieber bei Kindern

Die 20 einbezogenen Studien wurden zu elf unterschiedlichen Indikationen durchgeführt. Ergebnisse, die in mehreren Studien positive Effekte zeigten, fanden sich bei **chronischer Veneninsuffizienz, Wechseljahrsbeschwerden und Fieber bei Kindern**. „Angesichts der hohen Inanspruchnahme von Naturheilverfahren sollten diese Hinweise auf die Wirksamkeit der Hydrotherapie unbedingt genauer untersucht werden“, fasst Dr. Miriam Ortiz zusammen. Nach wie vor fehlt es an qualitativ hochwertigen randomisiert-kontrollierten klinischen Studien (RCTs) bei Hydrotherapie. RCTs werden gerne als Goldstandard zum Wirksamkeitsnachweis angeführt. Eine Herausforderung besteht im Bereich Hydrotherapie allerdings u.a. darin, dass Kontroll- oder Placebo-Bedingungen schwierig zu designen sind. Auch ist eine „Verblindung“, bei der die Teilnehmenden während der Studie nicht unterscheiden können, welche Art von Anwendung sie bekommen, bei Hydrotherapie nicht möglich – die Proband*innen spüren schließlich, ob sie eine Wasseranwendung bekommen oder nicht.

Zusammenfassend zeigt die aktuelle wissenschaftliche Evidenz zu Kneippscher Hydrotherapie, dass die Initiierung qualitativ hochwertiger Forschung in diesem Bereich absolut wichtig und notwendig ist, da dieses natürliche präventiv und therapeutisch eingesetzte Verfahren ein Ansatz ist, der gerne und häufig in Anspruch genommen wird und Verfahren der konventionellen Medizin in sinnvoller Weise ergänzt. Darüber ist sich das Autorenteam der wissenschaftlichen Publikation einig, dessen Studie vor kurzem im angesehenen Forschungs-Journal „BMJ Open“ veröffentlicht wurde.

Link zur Studie: Ortiz M, Koch AK, Cramer H, et al. Clinical effects of Kneipp hydrotherapy: a systematic review of randomised controlled trials.

<https://bmjopen.bmj.com/content/13/7/e070951>

**Kneipp-Bund e.V. -
Bundesverband für
Gesundheitsförderung
und Prävention**

**Kneipp-Zentrum
Pressestelle**

Adolf-Scholz-Allee 6-8
86825 Bad Wörishofen
Fon 08247 / 3002 - 162
Fax 08247 / 3002 - 199
presse@kneippbund.de

Berliner Büro

Axel-Springer-Straße 54 b
10117 Berlin
Fon 030 / 200 77 - 095
Fax 030 / 200 77 - 073
berlinerbuero@kneippbund.de

www.kneippbund.de
www.kneippvsite.de
Facebook: [@kneippbund](https://www.facebook.com/kneippbund)
Instagram: [#kneippbund](https://www.instagram.com/kneippbund)
Youtube: [Kneipp-Bund e.V.](https://www.youtube.com/Kneipp-Bund-e.V.)
www.kneippverlag.de
www.kneippakademie.de
www.kneippschule.de



PRESSEMITTEILUNG

Der Kneipp-Bund e.V. ist mit seinen 1.200 Kneipp-Vereinen, zertifizierten Einrichtungen und Fachverbänden die größte private deutsche Gesundheitsorganisation. Als unabhängiger und gemeinnütziger Dachverband erreichen wir insbesondere durch das ehrenamtliche Engagement unserer Kneipp-Vereine rund 200.000 Menschen, die täglich mit den Kneippschen Naturheilverfahren in Berührung kommen. Seit 1897 setzen wir uns für einen gesunden und naturverbundenen Lebensstil ein. Viele Menschen haben sich in den vergangenen rund 125 Jahren mit Überzeugung und Leidenschaft für die Lehre Sebastian Kneipps engagiert und an der nachhaltigen Entwicklung bis hin zum immateriellen Kulturerbe mitgewirkt. Das Gesundheitskonzept nach Sebastian Kneipp wurde stetig und auf Basis neuester wissenschaftlicher Forschungsergebnisse weiterentwickelt und umfasst heute fünf Elemente: Wasser, Bewegung, Ernährung, Heilpflanzen und Lebensordnung. Hinter diesem ganzheitlichen Ansatz verbirgt sich die Erkenntnis, dass ein hoch wirksames Immunsystem, eine umfassende körperliche Fitness und eine überdurchschnittliche Stressresistenz die Selbstheilungskräfte anregt und die Widerstandsfähigkeit stärkt. Dies sind unverzichtbare Voraussetzungen für den Lebens- und Arbeitsstil unserer Zeit.



**Kneipp-Bund e.V. -
Bundesverband für
Gesundheitsförderung
und Prävention**

**Kneipp-Zentrum
Pressestelle**

Adolf-Scholz-Allee 6-8
86825 Bad Wörishofen
Fon 08247 / 3002 - 162
Fax 08247 / 3002 - 199
presse@kneippbund.de

Berliner Büro

Axel-Springer-Straße 54 b
10117 Berlin
Fon 030 / 200 77 - 095
Fax 030 / 200 77 - 073
berlinerbuero@kneippbund.de

www.kneippbund.de
www.kneippvisite.de
Facebook: [@kneippbund](https://www.facebook.com/kneippbund)
Instagram: [#kneippbund](https://www.instagram.com/kneippbund)
Youtube: [Kneipp-Bund e.V.](https://www.youtube.com/Kneipp-Bund%20e.V.)
www.kneippverlag.de
www.kneippakademie.de
www.kneippschule.de

