



Foto: © Klinik von Weckbecker

# „Lernt das Wasser richtig kennen...“

## Prävention und Salutogenese nach **KNEIPP**

Robert M. Bachmann

**WER MEINT**, Sebastian Kneipp (1821–1897) sei nur ein „Wasser-Spritzer“ gewesen, der täuscht sich gewaltig. Die Kneipp-Therapie ist eines der ganzheitlichsten, ausgereiftesten Programme natürlicher Heilverfahren. Die von Kneipp empfohlenen Anwendungen zur Steigerung der Abwehrkräfte haben sich nicht nur in der Erfahrungsheilkunde bestätigt, ihre Erfolge sind auch durch die moderne wissenschaftliche Forschung belegt. Demnach führt die Kneipp-Therapie zur unspezifischen Abwehrsteigerung (Abhärtung) sowie zu einer psychisch-vegetativen und hormonellen (endokrinen) Stabilisierung.

Die Originalschriften von Sebastian Kneipp erfüllen nach wie vor alle Ansprüche an eine zeitgemäße Salutogenese und zeichnen sich durch eine hohe Alltags-tauglichkeit aus.

### Säulen der Gesundheit

Das Therapie-Programm nutzt natürliche Reize, z. B. Licht und Luft, und besteht aus 5 Säulen, die den klassischen Naturheil-verfahren entsprechen:

- Heilkräfte des Wassers (Hydrotherapie)
- gesunde Ernährung / präventives bzw. therapeutisches Fasten

- Heilkräfte der Pflanzen (Phytotherapie) als Tees, Drogen, Badezusätze
- körperliche Bewegung bzw. Physiotherapie

▪ Ordnungstherapie, Gesundheits-erziehung, Entspannungsverfahren  
Entsprechend der vielseitigen therapeutischen Möglichkeiten kann man die Kneipp-Therapie sehr individuell einsetzen, wobei jedoch der Erfolg der Therapie nicht primär von den Einzelmaßnahmen abhängt, sondern in einer sinnvollen Verbindung aller Bereiche zu suchen ist. Aufgrund ihrer Vielseitigkeit weist die Methode auch eine ungewöhnlich breite Palette von Heilan-

## KURZ GEFASST

- 1 Mithilfe ihrer u. a. abwehrsteigernden sowie regenerativen Wirkungen eignet sich die Kneipp-Therapie bestens für den Einsatz in der Salutogenese und Prävention.
- 2 Die Hydrotherapie ist eine der 5 Säulen der Kneipp-Therapie und umfasst über 120 verschiedene Wasseranwendungen.
- 3 Das Wasser als Träger von Temperaturreizen wirkt dabei sowohl direkt auf die Haut als auch über Segmente/Dermatome auf Organsysteme.

zeigen auf, bei denen man sie sowohl vorbeugend als auch heilend oder zur Nachbehandlung (Rehabilitation) einsetzen kann.

### Möglichkeiten der Salutogenese und Prävention nach Kneipp

Zur Gesunderhaltung und Abhärtung (Paramunität) des Organismus mithilfe der

Kneipp-Therapie sind bewegungs- und ordnungstherapeutische Maßnahmen unverzichtbare Grundpfeiler.

#### Aktiv und passiv

Die Bewegungstherapie nach Kneipp umfasst sowohl aktive als auch passive Maßnahmen. Aktiv soll sie besonders durch Ausdauertraining, z. B. Joggen und Wandern, dem krankmachenden Bewegungsmangel entgegenwirken. Passiv, z. B. in

*„Das Beste, etwas gegen Krankheiten zu tun, ist, etwas für die Gesundheit zu tun!“*

Form von Massagen und Osteopathie, reflektorische Verspannungen lösen oder gezielt die Leistungsfähigkeit bestimmter Organe verbessern. Entscheidend ist die optimale Einbettung in den Tagesablauf des Patienten. Wichtigstes Kriterium: Es muss Spaß machen. Dazu schrieb Kneipp: „Bewegung soll den Präferenzen des Patienten folgen, tägliche Gewohnheit werden und dynamisch statt statisch sein.“ Zu empfehlen ist eher ein regelmäßiges leichtes Bewegungspensum, z. B. mind. 3-mal wöchentlich 15 min (Trainingspuls: 180 minus Lebensalter) als ein intensives Bewegungsprogramm in unregelmäßigen und/oder langen Abständen.

## INFORMATION

### Indikationen und Kontraindikationen der Kneipp-Therapie

#### Indikationen

- Vorbeugung von Krankheiten und vorzeitigen Verbrauchs- und Alterungerscheinungen, Abhärtung, allgemeine Leistungssteigerung, Minderung der Stressanfälligkeit, Regeneration und Prävention bei Infektanfälligkeit
- Herz- und Gefäßkrankheiten funktioneller und nicht organischer Art mit Ausnahme stärkerer Ruhedekompensationserscheinungen wie Herzinfarkt-Nachbehandlung, Blutdruckanomalien, Arteriosklerose, Venenkrankheiten
- vegetativ-nervale Funktionsstörungen, z. B. reaktive Depressionen, Erschöpfung, periphere Nervenkrankheiten
- organische und funktionelle vegetative Störungen, z. B. Burn-out, psychovegetative Erschöpfung
- Motilitätsstörungen der Verdauungsorgane Magen, Leber, Gallenblase, Darm (insbesondere spastische und atonische chronische Obstipation)
- Erkrankungen des Bewegungsapparats, z. B. Gelenk- und Weichteilrheumatismus, Arthrosen einschließlich aktivier-

ter Arthrosen der kleinen und großen Gelenke, Wirbelsäulen- und Wurzelerirritationssyndrome

- Regeneration nach Operationen
- endokrine Insuffizienz und hormonelle Störungen bei Mann und Frau, unterstützende Behandlung bei Stoffwechselerkrankungen (Diabetes mellitus, Adipositas)
- adjuvante Behandlung bei schweren konsumierenden Krankheiten
- Stabilisierung von Kreislauf und Vegetativum

#### Kontraindikationen

- alle Zustände, die eine besondere Klinik, Krankenhaus- oder Isolierbehandlung notwendig machen und bei denen keine körpereigenen Regulationen im Sinne einer Reizbeantwortung ausgelöst werden können, z. B. dekompensierte Erkrankungen an Herz, Niere, Leber, Gefäßsystem (pAVK ab Stadium IIb)

- substitutionsbedürftige Erkrankungen, z. B. insulinpflichtiger Diabetes, Schilddrüsen- oder andere Hormondefiziterkrankungen. Hier hat die Kneipp-Wassertherapie lediglich adjuvanten Stellenwert, ggf. auf Nebenbeschwerden ausgerichtet. Die Substitution darf nicht entfallen.
- Auch darf man in manchen Fällen – so gut und wirkungsvoll die naturheilkundliche Behandlung auch ist – eine evtl. notwendige kausale Therapie nicht unterlassen, z. B. bei bakteriellen Infektionen.

*Zu beachten: keine Anwendungen kurz vor/nach dem Essen oder körperlichen Anstrengungen (mind. ½ Stunde Zeitabstand), keine Kaltanwendungen auf kalter Haut oder in kalten Räumen (Raumtemperatur mind. 21 °C). Vasoaktive Substanzen wie Nikotin, Kaffee, Schwarztee unmittelbar vor oder nach der Anwendung beeinträchtigen die gewünschte Reaktion.*

Kneipp bemerkte dazu: „Lieber wenig und oft denn viel und selten.“

### Lebensführung in Balance

Ein harmonisches Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele in einer positiv erlebten Umwelt (Natur und soziale Kontakte) bestimmt das subjektive Gesundheitsempfinden. Vor allem Stressbewältigung bzw. -abbau und das Praktizieren einer heiteren, gelassenen und gesundheitsorientierten Lebensführung sind dem Patienten ordnungstherapeutisch nahezulegen. Legen Sie Ihren Patienten übende Verfahren wie Progressive Muskelentspannung nach Jacobson, Atemtherapie (s. S. 18–22) oder Yoga ans Herz. Ein tägliches, bewusst zur Entspannung genutztes Nickerchen von 10–20 min kann ebenfalls helfen, Stress loszulassen und bewirkt wahre Wunder für das Allgemeinbefinden. Regen Sie Ihre Patienten auch zu schöngestigten Aktivitäten wie Lesen und Musikhören an und verordnen sie regelmäßige Aufenthalte in der Natur.

### Heilmittel Wasser

Die Heilkraft des Wassers erfuhr Kneipp zunächst buchstäblich am eigenen Leib, als er seine Tuberkulose-Erkrankung nach der Lektüre von „Unterricht von der Heilkraft des frischen Wassers“ von Johann Sigmund Hahn selbst mit Bädern im eiskalten Wasser der Donau kurierte. Angetan durch den eigenen Heilungserfolg experimentierte er mit täglichen Wasseranwendungen und fing irgendwann an, auch andere zu behandeln, z. B. an Tuberkulose erkrankte Kommilitonen. Insgesamt entwickelte der „Wasserdoktor“ Kneipp über 120 verschiedene Wasseranwendungen, die neben spezifischen Indikationen auch allesamt prophylaktisch angezeigt sind.

Das Wasser als Träger von Temperaturreizen soll den Körper in der der Behandlung folgenden Reaktionsphase zu einer positiven Reizantwort bringen. So sorgt z. B. kaltes Wasser für eine reflektorische Gefäßerweiterung und folglich eine Mehrdurchblutung und Wärmeproduktion. Über die Temperaturreize wirkt das Wasser nicht nur direkt auf die Haut, sondern über Segmente/Dermatome auch entspannend oder tonisierend auf Organe, z. B. auf den Darm bei Motilitätsstörungen.

Wichtig ist, dass sich der Körper, v. a. das vegetative Nervensystem, in einer geeigneten Ausgangslage für die Wasseranwendung befindet: Kaltes Wasser darf nie auf kalte Haut treffen. Die Vor- und Nacherwärmung kann z. B. durch warme Luft, Sauna, Bettwärme oder Bewegung erfolgen. Kneipp selbst lief z. B. 40 min zur Donau, bevor er Bäder im kalten Wasser nahm.

Die folgenden Güsse und Bäder nach Kneipp sind Beispiele dafür, wie vielfältig man Wasser therapeutisch einsetzen kann. Mit ihren verschiedenen Wirkungen – von z. B. erfrischend und anregend über beruhigend, abhärtend und kreislaufstabilisierend – eignen sie sich zudem ideal als gesundheitsfördernde und -erhaltende Maßnahmen.

Kneipp-Anwendungen sind grundsätzlich in geringer Reizstärke vorzunehmen. Im Alltag sollten also nur max. 2 Anwendungen mit genügend zeitlichem Abstand erfolgen, damit der Körper genug Zeit für die Reizantwort hat. Aus selbigem Grund sind auch die verschiedenen Anwendungen täglich zu wechseln. Zudem kann man auf diese Weise immer wieder verschiedene Organe ansprechen und deckt so eine große salutogenetische Bandbreite ab. Genügend Nachtruhe ist stets als Teil der Behandlung einzuplanen.

### Gesichtsguss

**Wirkung:** erfrischend, durchblutungsfördernd im Kopfbereich, herzberuhigend, hautstraffend, reflektorisch stabilisierend auf den Bronchialbereich über perorale Temperaturrezeptoren

**Indikationen:** Ermüdung und Abgeschlagenheit, funktionelle Herzrhythmusstörungen, Kopfschmerzen, Migräne im Akutzustand, Infektanfälligkeit, chronische Mittelohr- und Nasennebenhöhleninfekte, chronische und subakute Bronchitis, sinu-bronchiales Syndrom

**Kontraindikationen:** Glaukom, akute Mittelohr- und Nasennebenhöhleninfekte, Neuritiden im Gesichtsbereich

**Bemerkungen:** Wird der kalte Gesichtsguss (Wassertemperatur: 8–12 °C) anfangs schlecht vertragen, kann man zunächst mit höheren Temperaturen (18–22 °C) beginnen und die Temperatur von Anwendung zu Anwendung reduzieren. Mit einem Dreiviertel-Zoll-Gummischlauch oder einem Gießhandstück lassen sich Güsse am wirkungsvollsten verabreichen.

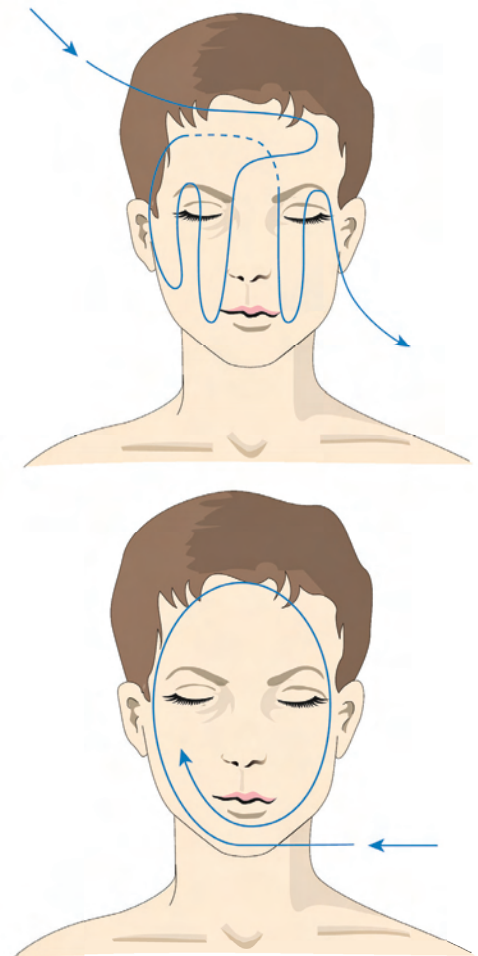


Abb. 1 Gesichtsguss.  
Foto: © Thieme Verlagsgruppe

**Vorgehen:** Patient nach vorne beugen lassen, Handtuch um den Hals legen. Während des Gusses sollte der Patient gleichmäßig durch den Mund atmen, Guss notfalls unterbrechen. Reihenfolge des Gusses: Rechte Schläfe → Stirn → linke Schläfe und ebenso wieder zurück. Auf der rechten Gesichtshälfte mit dem Wasserstrahl 3-mal auf- und abfahren, ebenso auf der linken Gesichtshälfte. Gesicht mit dem Wasserstrahl 3-mal umkreisen.

### Armbad kalt

**Wirkung:** senkt die Herzfrequenz, beruhigend, psychovegetativ erfrischend, anregend ohne aufzuregen

**Indikationen:** Abgeschlagenheit, Müdigkeit, Abgespanntheit, nervöses Herzjagen, Herzstechen ohne organische Ursache, körperliche und geistige Erschöpfung, zur Schmerzdämpfung bei Tennis-/Golfellenbogen (Epikondylitis), bei niedrigem Blutdruck auch schlaffördernd, bei Hypertonie blutdrucksenkend



Abb. 2 Lumbalguss.  
Foto: © Thieme Verlagsgruppe/Thomas Möller

**Kontraindikationen:** Angina pectoris, organische Herzkrankheiten, kalte Hände (vorher erwärmen!), Gefäßkrämpfe (Raynaud-Syndrom)

**Vorgehen:** Benötigt wird eine Armbadewanne (ggf. Waschbecken, Brunnentrog). Das Gefäß mit kaltem Wasser füllen (Temperatur ca. 12–18 °C). Die Arme bis zur Mitte der Oberarme eintauchen. Dauer: je nach Wassertemperatur, bis Kältegefühl bzw. Kälteschmerz eintritt, max. 20 s. Danach das Wasser nur abstreifen, nicht abtrocknen – das erhöht die Reizstärke (Verdunstungskälte). Die Arme bewegen (pendeln), bis ein Wärmegefühl eintritt. Der beste Zeitpunkt für die Anwendung ist der frühe Nachmittag.

### Lumbalguss

**Wirkung:** entspannend und entkrampfend auf die Muskulatur und reflektorisch auf Bauch- und Beckenorgane, durchblutungssteigernd

**Indikationen:** Hexenschuss, Lumbalgie, LWS-Syndrom, irritables Colon, Verspannungen im Rücken/Lendenbereich, Nierenerkrankungen, Zystitis, Osteoporose  
**Kontraindikationen:** akute Entzündungen im behandelten Bereich

**Vorgehen:** Der Patient setzt sich hin (z. B. an den Wannenrand oder auf ein Brett quer über der Wanne). Den Wasserstrahl mit einem Dreiviertel-Zoll-Gummischlauch oder einem Gießhandstück auf das Dreieck über dem Lendenwirbel-/Sa-

## INFORMATION

### Prävention mit Artischocke

Wegen ihrer vielfältigen heilenden und gesundheitsfördernden Eigenschaften ist die Artischocke (*Cynara cardunculus*) nicht nur eine wichtige therapeutische Arzneipflanze, sie empfiehlt sich auch bestens für den präventiven Einsatz. Hier sind besonders ihre lipid- und cholesterinsenkenden Eigenschaften hervorzuheben. Hinzu kommen antioxidative und hepatoprotektive Wirkungen. Außerdem fördert sie den Gallefluss.

Sie eignet sich somit für die Behandlung sowie Sekundär- und Tertiärprävention in folgenden Fällen:

- Hypercholesterinämie
- Verdauungsbeschwerden (dyspeptische Beschwerden), besonders wenn diese durch eine Störung von Leber und Galle verursacht werden
- Appetitlosigkeit, Reizmagen, Reizdarm, Sodbrennen, Reflux
- zur Vorbeugung bei immer wieder auftretenden Gallensteinen (Rezidivprophylaxe)
- Gallenblasengrieß
- chronische Leberkrankheiten
- arteriosklerotische Krankheitsbilder im frühen Stadium
- zur Unterstützung bei Diät- bzw. Fastenkuren, um das Gallensteinrisiko zu senken

- auch bei Magen-Darm-Störungen (Brechreiz) im Rahmen einer Zytostatika-Behandlung

#### Kontraindikationen

- Verschluss der Gallenwege bei Gallensteinleiden
- Allergie gegen Artischocke oder andere Korbblütler
- Magen- oder Zwölffingerdarmgeschwüre

#### Anwendung

- Artischockenblätter und -stängel sind als Trockenextrakt in zahlreichen Fertigpräparaten enthalten (z. B. Kapseln, Dragees).

- Frischpflanzensaft, Tinkturen
- Teeaufguss (bei leichten Verdauungsbeschwerden)
- Gargemüse (vitamin-, mineral- und ballaststoffreich)

#### Teezubereitung und Dosierung

Wenn nicht anders verordnet, 1 TL fein geschnittene Artischockenblätter mit 1 Tasse heißem Wasser (ca. 150 ml) übergießen, 10 min ziehen lassen und abseihen. Vor den Mahlzeiten jeweils 1 Tasse trinken.



Foto: © Fotolia/nito



Abb. 3 Wechselfußbad.  
Foto: © Thieme Verlagsgruppe/Thomas Möller

kralbereich richten. Nun wird die Wassertemperatur von der Hauttemperatur (ca. 34 °C) bis zur Verträglichkeitsgrenze (ca. 43 °C) gesteigert (Verträglichkeit mit dem Zeigefinger prüfen).

### Wechselfußbad

**Wirkung:** kreislaufanregend, kreislaufstabilisierend, gefäßtrainierend, abhär-

tend, vegetativ stabilisierend, vorbeugend bei Infektanfälligkeit, schleimhautstabilisierend im Nasen-Rachen-Raum, durchblutungsfördernd auf Beckenorgane, entspannt die Muskulatur im Bereich der Lendenwirbelsäule

**Indikationen:** chronisch kalte Füße, niedriger Blutdruck, Kopfschmerzen, Schlafstörungen, chronische Nasennebenhöhlenentzündungen, Morbus Sudeck Stadium III, Harnwegsinfekte, Reizmagen, Reizdarm, Lumbalgie

**Kontraindikationen:** Gefäßkrämpfe, Krampfadern, diabetischer Fuß, Nervenentzündungen

**Vorgehen:** Zwei Fußwannen in eine Bade- oder Duschwanne platzieren. Eine Fußwanne mit warmem Wasser (36–38 °C), die andere mit möglichst kaltem Wasser (bis 18 °C) füllen. Der Patient badet die Füße zunächst 5 min in der Fußwanne mit dem warmen Wasser, dann für 10–15 s im kalten Wasser. Beide Schritte einmal wiederholen. Danach das Wasser abstreifen und nur die Fußsohlen abtrocknen. Die Füße dürfen nach der Anwendung nicht den kalten Boden berühren. Der Patient muss nach der Anwendung Strümpfe anziehen und sich bis zur Wiedererwärmung der Füße bewegen oder zugedeckt ruhen. Die günstigsten Zeiten für das Wechselfußbad sind der frühe Nachmittag und der Abend (als Einschlafhilfe vor dem Zubettgehen). ■

Dieser Artikel ist online zu finden:  
<http://dx.doi.org/10.1055/s-0034-1398357>

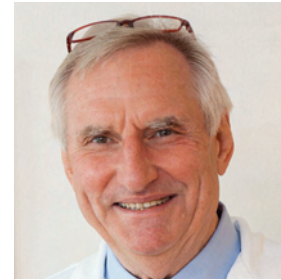
### Verwendete Literatur

- [1] Bachmann RM, Schleinkofer G. *Natürlich gesund mit Kneipp*. 5. Aufl. Stuttgart: Trias; 2012
- [2] Bachmann RM. *Praxis Service Naturheilverfahren*. Stuttgart: Hippokrates; 1996
- [3] Bachmann RM. *Fasten und Heilen nach F. X. Mayr*. München: Knauer; 2012

### Internet

Weitere Informationen zur Kneipp-Therapie erhalten Sie unter:

- [4] [www.kneipp-wassertherapie.de](http://www.kneipp-wassertherapie.de)
- [5] [www.kneipp-literatur.de](http://www.kneipp-literatur.de)



### Dr. med. Robert M. Bachmann

Postfach 1143  
86814 Bad Wörishofen  
E-Mail: [drbachmann@t-online.de](mailto:drbachmann@t-online.de)

Robert M. Bachmann ist Facharzt für Allgemeinmedizin, Naturheilverfahren, Balneologie und med. Klimatologie. Er ist Ärztlicher Leiter der Abteilung Naturheilverfahren der Malteser Klinik von Weckbecker in Bad Brückenau ([www.klinik-naturheilverfahren.de](http://www.klinik-naturheilverfahren.de)).