



GESUNDHEIT UND ERNÄHRUNG

[HOMEPAGE](#) » [RATGEBER HAUPTSEITE](#) » [GESUNDHEIT UND ERNÄHRUNG](#)



— Schriftgröße +

# Eine Kneipp-Kur ist Wellness mit Wasser

Von Wolfgang Duveneck, 13.07.11, 12:18h

**Es klingt ganz modern: Medical Wellness. Gemeint ist die natürliche Art, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Genau das wollte Pfarrer Sebastian Kneipp erreichen.**



Eintauchen und entspannen: Kneipp-Kuren umfassen viel mehr als nur die Wassertherapie - Armbäder sind trotzdem ein wichtiger Bestandteil. (Bild: Kneipp-Bund e.V./dpa/tmn)

Bad Wörishofen - Es klingt ganz modern: Medical Wellness. Gemeint ist die natürliche Art, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Genau das wollte Pfarrer Sebastian Kneipp erreichen. Sein ganzheitliches Gesundheitskonzept ist alles andere als von gestern.

Fünf Dinge braucht der Mensch für ein gesundes Leben: gute Ernährung, körperliche Bewegung, innere Balance sowie die Heilkräfte von Kräutern und Wasser. Das ist das Prinzip, das Pfarrer Sebastian Kneipp schon vor 150 Jahren gepredigt und damit den Grundstein für ein ganzheitliches Gesundheitskonzept gelegt hat. Es ist bis heute Vorbild einer regelrechten Bewegung. Mehr als 600 Kneipp-Vereine in Deutschland zählen rund 160 000

Mitglieder und sehen sich als größte private Gesundheitsorganisation. Aber ob Mitglied oder nicht: Unzählige Menschen nutzen die Kneipp-Idee, um gesund zu bleiben und gesund zu werden.

«Viele verbinden Kneipp und Kneipp-Kuren allein mit Wassertreten und Güssen. Aber das ist längst nicht alles», sagt Robert M. Bachmann, Allgemeinarzt und Experte für Naturheilverfahren in Bad Wörishofen im Allgäu. «Allerdings spielt die Wasser- oder Hydrotherapie, speziell die Hydrothermotherapie, eine sehr wichtige Rolle.» Durch gezielte Wasserreize solle der Körper zu einer positiven, heilungsfördernden Gegenreaktion angeregt werden. «Auch Organe sollen gezielt gestärkt oder entspannt werden.»

Wichtige Voraussetzung: «niemals eine kalte Anwendung auf eine kalte Haut», betont der Mediziner. Notwendig sei stets gute Vorerwärmung durch Bewegung, warme Luft - zum Beispiel in der Sauna - oder warmes Wasser. «Zu kleine Reize bewirken dabei meist nichts, mittlere Reizstärken fachen die Selbstheilungskräfte an, übergroße Reize schaden», warnt er. Regelmäßigkeit ohne Übertreibung gelte nicht nur bei der Wasseranwendung, sondern auch bei den Bewegungsempfehlungen.

«Runter vom Sofa, den PC ab in die Ecke und auf zu Kneipp!» lautet ein Slogan, mit dem zunehmend auch junge Leute für die Kneipp'sche Idee begeistert werden sollen. «Sebastian Kneipps Gesundheitskonzept ist einfach anzuwenden, kostengünstig und liegt in Sachen Wellness und Fitness voll im Trend», sagt Birgit Rudolf von der Bundesgeschäftsstelle der Kneippjugend in Celle.

Die Liste der Erkrankungen, bei denen eine Kneipp-Kur nach Angaben des Verbandes Deutscher Kneippheilbäder und Kneippkurorte helfen kann, ist lang: Herz-Kreislaufstörungen, Erkrankungen der Atemwege, Reizmagen und -darm, nervöse Störungen wie Burnout, Venenleiden, Infektanfälligkeit, Arthrose oder Rheuma. Ausdrücklich weisen die Experten aber auch darauf hin, dass die Kneipp-Therapie für verschiedene Krankheiten nicht geeignet ist. Das gelte für alle akuten schweren Infektionen wie Tuberkulose, schwere Niereninsuffizienz, Krebs im fortgeschrittenen Stadium, bei psychischer Verwirrtheit und schweren Depressionen, Morbus Basedow und bei Herzdekompensationen.

Die Kneipp-Therapie steht nach den Worten des Mediziners Bachmann

RUNDSCHAU-SERVICE



**Gesund einkaufen**

Frische regionale Produkte sind gefragt – und werden am liebsten auch gleich beim Bauern gekauft. Wir haben Adressen aus der Region zusammengestellt.

EXTRA



**Klinik am Ring**

Informationen rund um Fachbereiche, Einrichtungen, Service und Kontaktmöglichkeiten der Klinik am Ring in Köln

Anzeige

MEDIKAMENTEN-PREISVERGLEICH



**Immer die besten Preise**

Suche nach Name, Hersteller oder PZN:



GESUNDHEIT

- o Übersicht
- o Gesund reisen

EXTRA



**Medizin & Gesundheit**

Fitness und Bewegung für ein gesundes Leben. Das Special bietet aktuelle Artikel zum Thema und einen Gesundheits-Rechner.

EXTRA



**Arzt- und Kliniksuche**

Praxen, Kliniken und Reha-Kliniken mit Behandlungsschwerpunkten, Leistungszahlen und Klinik-Ranking.

EXTRA



**Ausbildung & Beruf**

Berichte rund um den Job, in denen Berufsbilder und deren Voraussetzungen vorgestellt werden.

keineswegs in Konkurrenz zur Schulmedizin, sondern bietet - wo immer es möglich ist - eine sinnvolle Ergänzung. Im Rahmen einer langjährigen wissenschaftlichen Studie mit den Daten von mehr als 2000 Klinik-Patienten hat der Spezialist für Naturheilverfahren die Effizienz der verschiedenen Kneipp'schen Therapien untersucht.

Hauptsächlich ging es dabei um schmerzhafte Erkrankungen des Bewegungsapparates, Verdauungs- und Fettstoffwechselstörungen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie Kopfschmerzen und Schlafstörungen. Ergebnis: Der Gesundheitszustand der Patienten verbesserte sich zwischen Aufnahme und Entlassung um etwa 76 Prozent. «Besonders interessant ist, dass bei rund 58 Prozent der Patienten die überwiegend chemisch-synthetischen Arzneimittel reduziert oder abgesetzt werden konnten», betont Bachmann.

Entstanden ist die Kneipp-Therapie, als der Priesterschüler Sebastian Kneipp (1821-1897) an Tuberkulose erkrankte, die damals als unheilbar galt. Nachdem er in der Münchner Hofbibliothek ein Buch über die «Heilkraft des frischen Wassers» entdeckt hatte, begann er sich nach erfolglosen Arztbesuchen selbst zu behandeln. Mitten im Winter lief er täglich an die eiskalte Donau, zog sich nach einem kurzen Tauchbad schnell wieder an, bewegte sich und schwitzte so schließlich im Bett seiner Klosterschule die Krankheit aus. 1855 kam Kneipp als Seelsorger nach Wörishofen im Allgäu. Hier entwickelte er seine Original-Kneipp-Kur und machte das spätere Bad Wörishofen zum Zentrum eines der bekanntesten Naturheilverfahren der Welt.

Ob die Kosten für eine Kneipp-Kur von der Krankenkasse übernommen oder selbst getragen werden müssen, hängt von den individuellen Versicherungskonditionen ab. «Zuständig für die Verordnung einer Kneipp-Kur sind der Haus- oder Facharzt, der Betriebsarzt sowie die jeweilige Krankenkasse, mit der am besten vorab Art und Höhe der Kostenübernahme geklärt werden sollten», rät der Verband der Kneippheilbäder und Kurorte.

Website des Kneipp-Bundes

Verband Deutscher Kneippheilbäder

Website von Robert Bachmann

(dpa/tmn)

[Empfehlen](#) [Senden](#) [Du empfiehlst das](#) · [Administratorensite](#) · [Statistiken](#) · [Fehler](#)

[Artikel kommentieren](#)

[drucken](#) | [versenden](#) | [Fehler melden](#)

[Weitersagen](#)

#### Das könnte Sie auch interessieren:



##### Monte Mare Eskalation eines Bäder-Streits

Im Reichshofrat wurde gedroht und gebrüllt und am Ende ging es aus wie immer: Mit 18 zu 16 Stimmen... [mehr](#) »



##### TREPPENLIFT ANGEBOTE Anfrage stellen & Angebote für Treppenlifte erhalten

Sie suchen nach einem Treppenlift? Geben Sie hier Ihre Wünsche an und erhalten Sie kostenlos &... [mehr](#) » [ANZEIGE](#)



##### FC-Fanclub Rote Karte für die „Wilde Horde“

Rote Karte für die „Wilde Horde“: In scharfer Form hat sich die Führung des 1. FC Köln von... [mehr](#) »



##### Kapitansfrage Podolski will Binde behalten

Die Diskussionen um das Kapitänssamt beim 1.FC Köln nehmen kein Ende. Jetzt hat Lukas Podolski... [mehr](#) »

##### Lebensmittelklarheit.de Streit um neues Verbraucherportal

Trotz Protesten aus der Wirtschaft wird heute ein neues

- Wirtschaft - Privatbanken
- Sparkassen-Magazin
- RheinEnergie - Die neuen Tarife
- 25 Jahre Kölner Philharmonie
- Wipper-News aus dem Rathaus
- Wirtschaft in Rhein-Sieg
- Unser Hürth
- Unser Lindlar
- Unser Erftstadt
- Komedi im MediaPark
- Wallraf-Richartz-Museum
- Unternehmen in Rhein-Berg
- Godorfer Hafen
- Bestattungen Patt
- Einrichtungshaus CasaLuna
- Rhein-Center Aktuell
- Lanxess-Arena
- damiani Schuhmode
- Steuerberater in Köln
- Karneval in Köln
- Kölner Karnevals-Gesellschaften
- KVB-Kundenzeitung
- Einkaufen im DuMont-Carré
- Kölner Zoo / Elefantentpark
- Die Kölner Philharmonie
- Ausbildung & Beruf
- Schulen und Weiterbildung
- Mercedes-Benz Köln/Leverkusen
- Medizin und Gesundheit
- Klinik am Ring
- Rechtsanwälte und Kanzleien
- Römische Kirchen
- Rätsel- und Spiele-Ecke

#### DIENSTE


- Online-Shop
- News-letter
- Wetter-vorschau
- Freunde-finden
- TV-Programm
- SMS-News
- Ticket-Shop
- Abo-Service
- Spiele-spaß
- Tages Horoskop
- Tages-kalender
- Börsen-dienste
- Stau-melder
- Foto-Service
- Formular-Shop



Verbraucherportal zu irreführenden Angaben... [mehr](#) >>



#### DIE ZEIT - Testaktion

Jetzt Deutschlands größte meinungsbildende Wochenzeitung probelesen. In der großen Testaktion jetzt... [mehr](#) >>  ANZEIGE

 powered by plista

#### [Aktiv Abnehmen mit Kneipp](#)

Gewichtsreduzierung mit den 5 Säulen der Kneipp Therapie

[www.abnehmen-woerishofen.de](http://www.abnehmen-woerishofen.de)





**JETZT BESTELLEN!**

4 Wochen Rundschau zum Vorzugspreis. Sie sparen mehr als 35%.

[NACHRICHTEN](#) | [LOKALES](#) |

[Anzeigen](#) | [Abo](#) | [Werben auf Rundschau-Online.de](#) | [E-Mail an die Redaktion](#) | [Impressum](#)

Partnersites: [RP ONLINE](#) | [GENERAL-ANZEIGER ONLINE](#)

Alle Rechte vorbehalten © 2008 KÖLNISCHE RUNDSCHAU

Technische Realisierung & Coding: [MDS](#) | Design & Coding: [DATON webengineering](#)