

Themenwelten | Gesundheit

Gut versorgt im Alter

Beauty, Wellness
& Gesundheit

Einfach gut schlafen

Psychische Erkrankungen

Sportverletzungen

Ernährung

Muckis mit Köpfchen



Eine Kneipp-Kur ist Wellness mit Wasser

Medical Wellness 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.

ANZEIGE

Fünf Dinge braucht der Mensch für ein gesundes Leben: gute Ernährung, körperliche Bewegung, innere Balance sowie die Heilkräfte von Kräutern und

gepredigt und damit den Grundstein für ein ganzheitliches Gesundheitskonzept gelegt hat. Es ist bis heute Vorbild einer regelrechten Bewegung. Mehr als 600

NEU in Gesundheit

GESUNDHEIT

Lokalausgabe wählen



Suchen



GESUNDHEIT

Tipps gegen Reiseübelkeit

Infoleiste öffnen



Strato.de
Supergünstige Domains mit
WebSpace bei STRATO



Schlecker.com
Riesenauswahl!
Preisberühmt! Jeden Tag
Sonderangebote!



cunda.de
Neue Modewelten
entdecken. C&A - Qualität,
die anzieht. Jetzt im C&A
Online Shop bestellen.

TARGET PERFORMANCE

Kneipp-Vereine in Deutschland zählen rund 160 000 Mitglieder und sehen sich als größte private Gesundheitsorganisation. Aber ob Mitglied oder nicht: Unzählige Menschen nützen 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

ERNÄHRUNG

[Neues Verbraucherportal für Lebensmittel gestartet](#)

GESUNDHEIT

[Quälendes Sägen: Was tun gegen Schnarchen?](#)

GESUNDHEIT

[Ständig krank: Kind kann Immundefekt haben](#)

ANZEIGE

Umfrage zu Ernährung

Achten Sie auf Ihre Ernährung?



Ja, so gut es halt geht

Nein, keine Lust

Ich kenne mich da nicht aus

[Abstimmen](#) ➤

Quiz - Gemüse und Co.



Im Supermarkt gibt es eine immer größere Auswahl an exotischen Gemüse- und Obstsorten. Wie steht es um Ihr Wissen rund ums Essen?

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 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 schmerzhaftes 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.

[Quiz starten](#) ➤

Adressen für Ihre Gesundheit



Wichtige Adressen für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden - von Akupunktur über Krankenkassen bis Zahnheilkunde.

[Adressen für Ihre Gesundheit](#) ➤

Gesundheitsrechner



Wie hoch ist Ihr Body-Mass-Index? Wie gesund sind Ihre Zähne? Testen Sie Ihre Gesundheit mit unseren Rechnern.

[Gesundheitsrechner](#) ➤

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. (dpa)

[Website des Kneipp-Bundes](#)

[Verband Deutscher Kneippheilbäder](#)

[Website von Robert Bachmann](#)



Weitere Themen



GUT VERSORGT IM ALTER

Im Trend bei älteren Menschen: Wohnen in der Stadt

Die Zahl der über 80-jährigen Deutschen wird bis zum Jahr 2025 um 70 Prozent ansteigen. Das ergab eine aktuelle Studie der Bertelsmann Stiftung. [Mehr...](#)



SCHÖN, FIT UND GESUND

Im Sommer vor Hitze schützen

Die Wirkung ist ganz schnell weg, wenn die Sonne mit geballter Kraft kommt. So gehen Sie an heißen Tagen richtig mit Medikamenten um. [Mehr...](#)

BEAUTY, WELLNESS & GESUNDHEIT



Beste Ausbildung für beste Ergebnisse

Mrs. Nail Nagel & Kosmetikstudio in Fischach setzt auf Qualität und Hygiene. So einfach und entspannend war es selten, gut auszusehen. *Von Erich Wörishofer. [Mehr...](#)*

Service

 [E-Paper](#)

 [Newsletter](#)

 [Blogs](#)

 [Kartei der Not](#)

 [Forum](#)


 [Gastrotipps](#)

 [Spiele](#)

 [Arztsuche](#)

 [Radar Report](#)

 [Anwaltsuche](#)

 [Wirtschaftsschaufenster](#)

 [Kontakt](#)

NACHRICHTEN

[Politik](#)
[Wirtschaft](#)
[Panorama](#)
[Digital](#)
[Kultur](#)
[Wissenschaft](#)

LOKALES

[Lokalnachrichten Augsburg](#)
[Lokalsport Augsburg](#)
[Theater Augsburg](#)

SPORT

[Fußball](#)
[Eishockey](#)
[FC Augsburg](#)
[FC Bayern](#)
[Frauen WM 2011](#)
[Regionale Top-Vereine](#)
[Tabellen](#)

BAYERN

MEINUNG

[Redaktions-Blogs](#)
[Kommentare](#)
[Autorendatenbank](#)

FREIZEIT

[Veranstaltungen](#)
[Kino](#)
[Spiele](#)
[Gewinnspiele](#)
[Quiz](#)
[Gastrotipps](#)
[Vereine](#)
[Partnersuche](#)

THEMENWELTEN

[Reise & Urlaub](#)
[Bauen & Wohnen](#)
[Auto & Verkehr](#)
[Leben & Freizeit](#)
[Wirtschaft](#)
[Gesundheit](#)
[Aktionen & Angebote](#)

ABO & SERVICE

[Abo-Angebote](#)
[Abo-Service](#)
[Zeitung am Kiosk](#)
[E-Paper](#)

ANZEIGEN

[Immobilien](#)
[Kfz](#)
[Jobs](#)
[Reise](#)
[Trauer](#)
[Glückwünsche](#)
[Bekanntschafen](#)
[Tiermarkt](#)
[Verkäufe](#)
[Sonstige](#)
[Mediadaten](#)

UNTERNEHMEN

[Mediengruppe Pessedruck](#)
[Medienakademie Augsburg](#)
[Kartei der Not](#)
[Zeitung in der Schule](#)
[Karriere](#)
[Mediadaten](#)

[Impressum](#) | [Hilfe](#) | [Kontakt](#) | [Datenschutz](#)