



Google-Anzeigen

Tinnitus Tagesklinik
Spezialisierte Fachärzte für Sie Jetzt hier informieren!
TinnitusClinic.de

Leber wirksam entgiften
Entgiften Sie hochwirksam Ihre Leber, rein pflanzlich, natürlich!
www.biofitt.de/Leberentgift...

Der KUR-Spezialist
Europaweite Kurreisen und Kuren Qualitätskuren ab 139,- EUR uvm.
www.krak.de

Pauschalkur in Wörishofen
8-10 Kneippwendungen, 2 Massagen, 7 Übernachtungen mit HP nur 440 €
www.kurhotelkaiser.de

Kuren
Erleben Sie Wohlfühlurlaub von den Alpen bis zur See. Gratis Kataloge!
www.Gesundheits-Kataloge...

Wellness mit Wasser: Kneipp-Kuren stärken Körper und Geist

Von Wolfgang Duveneck, dpa | 06.07.2011, 08:08

IHRE MEINUNG ARTIKEL DRUCKEN EMAIL AN REDAKTION ARTIKEL VERSENDEN A A SCHRIFT GRÖSSE



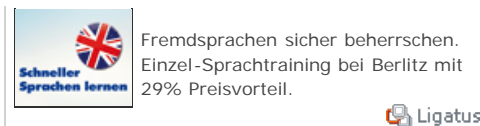
Bad Wörishofen. Fünf Dinge braucht der Mensch für ein gesundes Leben: gute Ernährung, körperliche Bewegung, innere Balance sowie die Heilkräfte von Kräutern und Wasser. Das ist das Prinzip, das Pfarrer Sebastian Kneipp schon vor 150 Jahren gepredigt und damit den Grundstein für ein ganzheitliches Gesundheitskonzept gelegt hat.

+1 0 Empfehlen Senden Du empfiehlst das. · Administratoreseite · Statis

Leichter Finanzieren.
Ins eigene Zuhause mit LBS-Bausparen und staatlicher Förderung. Jetzt informieren auf lbs.de

o2 on Business
Nur für kurze Zeit - Exklusiver Online-Vorteil: 60 Tage Rückgaberecht^{1,3}

Berlitz Happy Hour



Schneller Sprachen lernen
Fremdsprachen sicher beherrschen.
Einzel-Sprachtraining bei Berlitz mit
29% Preisvorteil.
Ligatus

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 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 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 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.



0

Empfehlen

Senden



Du empfiehlst

das · [Administratorensite](#) · [Statistiken](#)

Du empfiehlst dasEmpfiehl dies deinen



[← ZURÜCK ZUR ÜBERSICHT](#)

DAS KÖNNTE SIE AUCH INTERESSIEREN



Urteil revidiert: Yuki Otsu soll doch ein Borusse...

Aachen. Mit dem Gewinn der Fußballweltmeisterschaft der Frauen durch die Japanerinnen kann es eigentlich... [→](#)



Akademiker und Singles mit Niveau

Finden Sie gezielt den richtigen Partner für eine glückliche Beziehung. [→](#)

ANZEIGE



Westpark-Gewaltexzess: Opfer ist tot

Aachen. Der 42 Jahre alte Mann, der in der Nacht zu Samstag brutal verprügelt wurde, ist an seinen schweren... [→](#)

Brutale Überfälle in der Innenstadt

Aachen. Die Kripo ermittelt nach einem Raubüberfall und einem versuchten Raubüberfall in den Morgenstunden. [→](#)



Neuer Spielmacher für die Alemannia?

Aachen. Alemannias Fahndung läuft, und nicht zum ersten Mal führt eine Spur um die Ecke. Bis vor ein paar... [→](#)



Der Opel Insignia.

Das beste Auto, das wir je gebaut haben. [→](#)

ANZEIGE

hier werben

powered by plista

Meinungen

bereitgestellt von webnews.de

Schreiben Sie Ihren Kommentar (0 / 1500 Zeichen)

Ihr Name:

Ihr Kommentar:



Captcha:



Adobe® Acrobat® X
Hol dir den Ratgeber für produktive
Büroarbeit mit Acrobat und MS Office



Canon EOS Objektive
Umfassendes Sortiment an Objektiven für
DSLRs der EOS-Serie.

Social Bookmark Buttons



[HOME](#) | [EUREGIO](#) | [AACHEN](#) | [VIDEONEWS](#) | [RSS](#) | [NEWSLETTER](#) | [SPORT](#) | [ALEMANNIA](#) | [LOKALSPORT](#) |
[ANZEIGENMARKT](#) | [PROBEABO](#) | [URLAUBSSERVICE](#) | [NEUES ABO](#) | [REDAKTION](#) | [KONTAKTADRESSEN](#) |
[IMPRESSUM](#) | [VERANSTALTUNGSKALENDER](#) | [KINO](#) | [RATGEBER](#) | [FORUM](#) | [ONLINEARCHIV](#) | [SITEMAP](#) |

DATENSCHUTZ: [DISCLAIMER](#) | DESIGN: [EINWAAGE](#) | TECHNIK: [NETZVERSTAND](#)

PARTNERSITES: [AN-ONLINE](#) | [5ZWO](#) | [CENTER.TV](#)

