



Rund ums Kneippen

Was verbinden Sie mit »Wasser«? Leben, Bewegung, Erfrischung ... und vielleicht auch »Kneipp«? Dann sind Sie nicht allein: Das von dem Wörishofener Pfarrer Sebastian Kneipp (1821–1897) entwickelte Therapiekonzept blickt nicht nur auf über 100 Jahre Anwendungspraxis zurück – es genießt sowohl in der medizinischen Fachwelt als auch in der Öffentlichkeit breite Anerkennung und große Beliebtheit.

Kneipp zur Gesundheitspflege und zum Wohlfühlen

Gleich zum Einstieg erhalten Sie in diesem Kapitel einen Überblick über die vielfältigen Einsatzmöglichkeiten der Kneipp-Therapie in Form einer Gesundheitspflege-Tabelle bzw. der Wellness-Tabelle. Hierin suchen Sie den Anwendungszweck oder das Symptom, das Sie behandeln wollen, und finden dort verschiedene besonders geeignete Anwendungsbeispiele.

Die Kneipp-Therapie findet bei der Vorbeugung, Behandlung und Nachbehandlung vieler akuter und chronischer Krankheiten Anwendung. Am wirkungsvollsten ist sie bei Zivilisationskrankheiten und den sog. funktionellen Krankheitsbildern, d. h. bei Krankheiten, bei denen (noch) keine Organveränderungen eingetreten sind. Die Kneipp-Therapie ist aber auch ideal für Gesunde zur Steigerung des Wohlbefindens.

Die Kneipp-Therapie empfiehlt sich zur **Vorbeugung** von beispielsweise Erkältungen, zur Leistungssteigerung, zur Minderung der Stressanfälligkeit sowie zur **Behandlung** von:

- Herz- und Kreislaufstörungen, hohem und niedrigem Blutdruck, Durchblutungsstörungen der Arterien (AVK) und Venenleiden (Krampfadern, Thromboseneigung),
- nervösen Störungen (z. B. körperliche und geistig-seelische Erschöpfung bei Überlastung, Niedergeschlagenheit, depressive Verstimmung, psychosomatische Krankheiten, Schlafstörungen),
- Stoffwechselstörungen und Störungen der Drüsenfunktionen (z. B. Alterszuckerkrankheit – Diabetes mellitus, »Wohlstandssyndrom« – metabolisches Syndrom),
- Erkrankungen des Bewegungsapparates: Gelenkentzündung (Arthritis), Gelenkverschleiß (Arthrose), Knochenentkalkung (Osteoporose), Gicht und Weichteilrheumatismus,
- Erkrankungen der Bauchorgane (z. B. Darmkrämpfe ohne Fieber),
- Nieren- und Blasenleiden, Beschwerden bei vergrößerter Prostata,
- Frauenkrankheiten (z. B. Menstruationsstörungen, chronische Unterleibsentzündungen, Wechseljahresbeschwerden) sowie von
- Erkrankungen der Atemwege (chronische Entzündung der Luftwege – Bronchitis, Nebenhöhlenentzündung u. a.).

Für Gesunde. Wenn Sie gesund sind und die Anwendungen zur Vorbeugung bzw. Gesunderhaltung durchführen möchten, ist eine vorherige ärztliche Untersuchung nicht unbedingt nötig.

EXPERTEN-RAT

Rücksprache mit dem Arzt

Um organische Störungen und Organveränderungen auszuschließen, muss jeder Kneipp-Behandlung eine gründliche Untersuchung und Diagnostik durch den Arzt vorausgehen!

Als alleinige Behandlungsmethode verbieten sich Kneipp-Anwendungen (wie auch andere naturheilkundliche Behandlungsmethoden) bei schweren

Infektionskrankheiten und operationsbedürftigen Krankheitsbildern. Sie können hier jedoch oftmals als begleitende Hilfsmethode sinnvoll sein (z. B. Wadenwickel und Serienwaschungen bei Fieber). Eine genaue Rücksprache mit dem behandelnden Arzt und die Abstimmung zu weiteren Maßnahmen sind unumgänglich.

Für Kranke. Wenn Sie jedoch bereits eingetretene Erkrankungen mit Kneipp-Anwendungen behandeln wollen, sollten Sie unbedingt Ihren Arzt zu Rate ziehen. In diesem Fall ist es evtl. auch sinnvoll, wenn Sie zunächst eine Kneippkur unter der Leitung eines erfahrenen Kneipp-Kurarztes in einem Kneipp-Heilbad durchführen und das dort Erlernte dann zu Hause fort-

führen. Auch hierfür gibt das vorliegende Buch wertvolle Hinweise.

Bei ärztlicher Empfehlung zum »Kneippen«. Wenn Ihr Arzt Ihnen das »Kneippen« empfohlen hat, ohne sich näher zu äußern, gehen Sie mit diesem Buch zu ihm und fragen ihn, welche Anwendungen für Ihren Zustand am besten geeignet sind.

Die Kneipp-Gesundheitspflege-Tabelle

Die in der folgenden Tabelle aufgeführten Beschwerden, Symptome bzw. Anwendungsziele sind in alphabetischer Reihenfolge sortiert. Die jeweiligen Anwendungen werden Ihnen einzeln und ausführlich im zweiten Teil des Buches unter »Anwendungen« (siehe Kapitel Moderne Kneippische Ansätze) erläutert. Was es mit der Reizstärke auf sich hat und was Sie dabei

beachten müssen, erfahren Sie im Kapitel »Die Hydrotherapie«.

Sebastian Kneipp selbst meinte zur Reizstärke: »Ich warne vor jedem zu häufigen und zu starkem Gebrauch des Wassers, der Nutzen kehrt sich sonst zu Schaden und das hoffende Vertrauen des Patienten in Entsetzen!«

Anwendungsempfehlungen – nur nach Rücksprache mit dem Arzt!

Beschwerde, Symptom, Anwendungsziel	Anwendung	Reizstärke	Bemerkungen
»Abhärtung«	<ul style="list-style-type: none"> ■ Lichtbad (siehe Seite 144) ■ Luftbad (siehe Seite 141) ■ Trockenbürsten (siehe Seite 142) ■ Wassertreten (siehe Seite 146) ■ Taulaufen (siehe Seite 148) ■ Schneegehen (siehe Seite 149) ■ Oberkörperwaschung (siehe Seite 42) ■ Unterkörperwaschung (siehe Seite 44) ■ Ganzwaschung (siehe Seite 46) ■ Güsse (siehe Seite 50 ff.) ■ Armbad kalt (siehe Seite 118 ff.) ■ Sauna (siehe Seite 32) 	<p>1 Wassertropfen</p> <p>2 Wassertropfen</p> <p>3 Wassertropfen</p> <p>4 Wassertropfen</p> <p>5 Wassertropfen</p> <p>6 Wassertropfen</p> <p>7 Wassertropfen</p> <p>8 Wassertropfen</p> <p>9 Wassertropfen</p> <p>10 Wassertropfen</p> <p>11 Wassertropfen</p> <p>12 Wassertropfen</p> <p>13 Wassertropfen</p> <p>14 Wassertropfen</p> <p>15 Wassertropfen</p> <p>16 Wassertropfen</p> <p>17 Wassertropfen</p> <p>18 Wassertropfen</p> <p>19 Wassertropfen</p> <p>20 Wassertropfen</p>	<p>Erst die regelmäßige Anwendung führt zum Erfolg! Steigern Sie die Reizstärke allmählich.</p>
Arthrose (z. B. im Schulter-, Arm- und Kniegelenk)	<ul style="list-style-type: none"> ■ Heublumensack (siehe Seite 94) 	<p>1 Wassertropfen</p> <p>2 Wassertropfen</p> <p>3 Wassertropfen</p>	<p>Heiße Anwendungen sind wohltuend. Aber nie bei akuter Entzündung anwenden!</p>
Asthma bronchiale	<ul style="list-style-type: none"> ■ Brustwickel (siehe Seite 89) ■ warm/heiß ansteigendes Armbad (siehe Seite 121) ■ Sauna (siehe Seite 32) ■ Heusack Brust (siehe Seite 94) 	<p>1 Wassertropfen</p> <p>2 Wassertropfen</p> <p>3 Wassertropfen</p> <p>4 Wassertropfen</p>	<p>Zusatz: Thymian, Fichtennadel Wickel nicht zu eng anlegen (subjektive Luftnot!).</p>
Blähungen	<ul style="list-style-type: none"> ■ Leibauflage heiß (siehe Seite 104) 	<p>1 Wassertropfen</p> <p>2 Wassertropfen</p>	<p>zusätzlich evtl. Einreibung mit Kümmelöl</p>
Blasenentzündung	<ul style="list-style-type: none"> ■ Heusack (siehe Seite 94) ■ Sitzbad warm (siehe Seite 130) ■ ansteigendes Fußbad (siehe Seite 126) 	<p>1 Wassertropfen</p> <p>2 Wassertropfen</p> <p>3 Wassertropfen</p> <p>4 Wassertropfen</p>	<p>Bei häufiger Blasenentzündung auch auf die Hygiene achten.</p>

Beschwerde, Symptom, Anwendungsziel	Anwendung	Reizstärke	Bemerkungen
Blutdruck, hoher	<ul style="list-style-type: none"> ■ Dreiviertelbad (siehe Seite 134) ■ Trockenbürsten (siehe Seite 142) ■ Wechselknieguss (siehe Seite 57) ■ Wadenwickel (siehe Seite 84) ■ Sauna ohne Tauchbad (siehe Seite 32) 	<p>☹☹☹</p> <p>☹☹</p> <p>☹☹</p> <p>☹☹</p> <p>☹☹☹</p>	<p>Zusatz: Melisse, Baldrian</p> <p>Vorsicht: Zu langes/ zu heißes Bad belastet das Herz.</p>
Blutdruck, niedriger	<ul style="list-style-type: none"> ■ Trockenbürsten (siehe Seite 142) ■ Wechselarmbad (siehe Seite 122) ■ Wechselfußbad (siehe Seite 128) ■ Wechselarmguss (siehe Seite 72) ■ Wechselknieguss abends (siehe Seite 57) ■ Sauna (siehe Seite 32) 	<p>☹☹</p> <p>☹</p> <p>☹</p> <p>☹</p> <p>☹☹☹☹</p>	<p>Zusatz (morgens): Rosmarin</p> <p>Regelmäßige Mahlzeiten und regelmäßige Bewegung sind ebenso wichtig.</p>
Bronchitis	<ul style="list-style-type: none"> ■ Brustwickel heiß (siehe Seite 89) ■ Heusack Brust (siehe Seite 94) ■ ansteigendes Fußbad (siehe Seite 126) ■ Kopfdampfbad mit Kamille oder Thymian (siehe Seite 112) 	<p>☹☹☹</p> <p>☹☹☹</p> <p>☹☹</p> <p>☹</p>	<p>bei chronischer Bronchitis auch abhärtende Kneipp-Anwendungen.</p>
Ekzem (Neurodermitis, chronische Ekzeme bei Kontaktallergie, strapazierter Haut)	<ul style="list-style-type: none"> ■ Teilbad des betroffenen Gebietes (siehe Seite 134) ■ Auflagen (siehe Seite 94) 	<p>☹</p> <p>☹</p>	<p>Zusatz: Molke, Haferstroh, bei nässendem Ekzem Eichenrinde, Kamillenblüten</p> <p>Juckreizstillend: Weizenkleie, Molke.</p>

Beschwerde, Symptom, Anwendungsziel	Anwendung	Reizstärke	Bemerkungen
Entzündungen (Haut, Gelenke, Venen)	<ul style="list-style-type: none"> ■ Quarkauflage kalt (siehe Seite 107) ■ Teilbad oder Auflage mit Molke 		akute Entzündungen kalt behandeln
Erkältungskrankheiten	<ul style="list-style-type: none"> ■ ansteigendes Fußbad (siehe Seite 126) ■ Brustwickel heiß (Zusatz: Thymian) (siehe Seite 89) ■ Kopfdampf mit Kamille (siehe Seite 112) 	  	im Anfangsstadium bei Kältegefühl, Niesen, Halskitzeln, Unwohlsein
Erschöpfung, nervöse Fehlregulation (vegetative Dystonie)	<ul style="list-style-type: none"> ■ Waschungen (siehe Seite 40) ■ Trockenbürsten (siehe Seite 142) ■ Wassertreten (siehe Seite 146) ■ Taulaufen (siehe Seite 148) ■ Bäder (siehe Seite 114) ■ Luftbad (siehe Seite 141) ■ Sauna (siehe Seite 32) 	      	Zusätze: Fichtennadel, Melisse, Baldrian
Fieber	<ul style="list-style-type: none"> ■ Wadenwickel (siehe Seite 84) ■ Serienwaschung (siehe Seite 48) 	 	bei Wärmebedürfnis im Fieberanstieg: noch keine Kühlung
Fitness	<ul style="list-style-type: none"> ■ Sauna (siehe Seite 32) ■ Lichtbad (siehe Seite 144) ■ Luftbad (siehe Seite 141) ■ Trockenbürsten (siehe Seite 142) ■ Wassertreten (siehe Seite 146) ■ Taulaufen (siehe Seite 148) ■ Schneegehen (siehe Seite 149) ■ Oberkörperwaschung (siehe Seite 42) ■ Unterkörperwaschung (siehe Seite 44) ■ Ganzwaschung (siehe Seite 46) ■ Güsse (siehe Seite 50 ff.) ■ Armbad kalt (siehe Seite 120) ■ Wechselduschen (siehe Seite 35) 	            	Regelmäßige Kneipp-Anwendungen trainieren alle Regulationskreise im Körper.

Beschwerde, Symptom, Anwendungsziel	Anwendung	Reizstärke	Bemerkungen
grippaler Infekt	<ul style="list-style-type: none"> ■ ansteigendes Fußbad (siehe Seite 126) ■ Dreiviertelbad (siehe Seite 134) ■ Vollbad (siehe Seite 136) 	<p>2 Tropfen</p> <p>3 Tropfen</p> <p>3 Tropfen</p>	Zusatz: jeweils Thymian, Eukalyptus Vorsicht mit dem Vollbad bei labilem Kreislauf!
Halsschmerzen	<ul style="list-style-type: none"> ■ Halswickel (siehe Seite 92) 	1 Tropfen	Zusatz: Quark In der Regel kalter Wickel, bei besserer Verträglichkeit auch warm.
Hämorrhoiden	<ul style="list-style-type: none"> ■ Sitzbad kühl bis warm (siehe Seite 130) ■ Wechselsitzbad (siehe Seite 133) 	<p>1 Tropfen</p> <p>2 Tropfen</p>	Zusätze: Kamille, Eichenrinde, Zinnkraut, Molke
Herzbeschwerden (nervöse), Herzjagen	<ul style="list-style-type: none"> ■ Herzkompresse kalt (siehe Seite 102) ■ Armguss oder Gesichtsguss kalt (siehe Seite 70 oder 73) ■ Fußbad kalt (siehe Seite 124) ■ Wassertreten (siehe Seite 146) 	<p>1 Tropfen</p> <p>1 Tropfen</p> <p>2 Tropfen</p> <p>2 Tropfen</p>	ggf. mehrmals nacheinander anwenden
Husten (bei Infekt, Reizhusten, Raucherhusten, s. a. chronische Bronchitis)	<ul style="list-style-type: none"> ■ Kopfdampf mit Kamille oder Thymian (siehe Seite 112) ■ Brustwickel (siehe Seite 89) 	<p>1 Tropfen</p> <p>2 Tropfen</p>	warmer Brustwickel zur Entspannung bei trockenem, fest-sitzendem Husten, kalter Wickel zur Reaktionssteigerung bei chronischer Bronchitis
Infektneigung	<ul style="list-style-type: none"> ■ Licht-, Luftbad (siehe Seite 141 und 144) ■ Trockenbürsten (siehe Seite 142) ■ Wassertreten (siehe Seite 146) ■ Wechselgüsse (siehe Seite 57) ■ Armbad kalt (siehe Seite 118) ■ Sauna (siehe Seite 32) 	<p>1 Tropfen</p> <p>2 Tropfen</p> <p>2 Tropfen</p> <p>2 Tropfen</p> <p>1 Tropfen</p> <p>2 Tropfen</p>	Erst die regelmäßige Anwendung führt zum Erfolg! Steigern Sie die Reizstärke allmählich.

Beschwerde, Symptom, Anwendungsziel	Anwendung	Reizstärke	Bemerkungen
Koliken (Nabelkolik, vegetative Fehlgulation)	<ul style="list-style-type: none"> ■ Leibaufgabe heiß (siehe Seite 104) ■ Lendenwickel (siehe Seite 86) ■ Dampfkompresse (siehe Seite 100) 	<p>💧 💧 💧</p>	Zusatz: Kümmelöl, evtl. sanft einmassieren
Kopfschmerzen, Migräne	<ul style="list-style-type: none"> ■ ansteigendes Fußbad, Knieguss (siehe Seite 126) ■ Wechselarmguss (siehe Seite 72) ■ Knieguss (siehe Seite 54) ■ Wechselarmbad (siehe Seite 122) ■ Nackenguss (siehe Seite 68) ■ Dreiviertelbad (siehe Seite 134) ■ Trockenbürsten (siehe Seite 142) 	<p>💧 💧 💧 💧 💧 💧 💧</p>	Ziel der Kneipp-Anwendungen sind Gefäßtraining und Muskelentspannung, damit bessere Durchblutung.
Krampfadern	<ul style="list-style-type: none"> ■ Wassertreten (siehe Seite 146) ■ kalter Schenkelguss (siehe Seite 60) ■ kalter Wickel mit kurzer Liegedauer (siehe Seite 79) ■ kühle Kneipp-Strümpfe (siehe Seite 88) 	<p>💧 💧 💧 💧</p>	Wickelzusatz: Lehm, Quark
Kreislaufstörungen, labiler Kreislauf	<ul style="list-style-type: none"> ■ Wechselarmbad (siehe Seite 122) ■ Wechselfußbad (siehe Seite 128) ■ Wechselknieguss (siehe Seite 57) ■ Wechselarmguss (siehe Seite 72) 	<p>💧 💧 💧 💧</p>	Ursachen klären lassen! Zusätzlich Gefäßtraining durch Kneipp-Anwendungen. Zusatz: Rosmarin
Mandelentzündung (Angina tonsillaris)	<ul style="list-style-type: none"> ■ Halswickel (siehe Seite 92) 	<p>💧</p>	Zusatz: Quark. In der Regel kalter Wickel, bei besserer Verträglichkeit auch warm.
Menstruationsbeschwerden	<ul style="list-style-type: none"> ■ Sitzbad temperaturansteigend (siehe Seite 132) ■ Leibaufgabe warm (siehe Seite 104) ■ Blitzgüsse (siehe Seite 76) 	<p>💧 💧 💧/💧</p>	Nicht bei starker Blutung. Zusatz: Schafgarbe

Beschwerde, Symptom, Anwendungsziel	Anwendung	Reizstärke	Bemerkungen
Müdigkeit	<ul style="list-style-type: none"> ■ Armbad kalt (siehe Seite 118) ■ Armguss kalt (siehe Seite 70) ■ Trockenbürsten (siehe Seite 142) 	  	
Ohrensausen (Tinnitus)	<ul style="list-style-type: none"> ■ ansteigendes Fußbad (siehe Seite 126) ■ Dreiviertelbad (siehe Seite 134) ■ Trockenbürsten (siehe Seite 142) ■ Wechselarmbad (siehe Seite 122) ■ Gesichtsguss (siehe Seite 73) 	    	Zusätze: Hopfen, Melisse, Baldrian Wichtigster Rat: sich vom Geräusch ablenken, »weghören«, nie die Stille suchen.
Rheuma, entzündliches Stadium (Gelenk gerötet, überwärmt, schmerzhaft)	<ul style="list-style-type: none"> ■ kalte Waschungen (siehe Seite 40) ■ kalte Wickel (siehe Seite 79) ■ kalte Güsse (siehe Seite 106) ■ kalte Auflagen (siehe Seite 94) 	   	Zusatz: Quark Je entzündlicher, desto kältere Anwendungen.
Rheuma, nicht akut entzündliches Stadium, Weichteilrheuma	<ul style="list-style-type: none"> ■ Heusack (siehe Seite 94) ■ warme Bäder und Teilbäder (siehe Seite 114) 	 	Eher Wärmezufuhr. Gelenk im warmen Bad möglichst bewegen. Zusatz: Fichtennadel, Wacholder
Rückenschmerzen (Ischialgie, Lumbalgie, Bandscheibenleiden)	<ul style="list-style-type: none"> ■ Heusack (siehe Seite 94) ■ Dampfkompresse (siehe Seite 100) ■ Lumbalguss (siehe Seite 66) ■ Sitzbad warm (siehe Seite 130) ■ Dreiviertelbad (siehe Seite 134) ■ Heiße Rolle (siehe Seite 108) 	     	Zusatz: jeweils Heublume Nach warmer Anwendung unbedingt vor Zugluft schützen!
Schlafstörungen	<ul style="list-style-type: none"> ■ Halbbad (siehe Seite 134) 		Vorsicht: Zu lange Badedauer (über 10 Min.) und zu hohe Temperatur (über 38 °C) stören das Einschlafen. Zusatz: Melisse