

## Die Fünf Elemente der Kneipp-Kur"

**Die nachweislich erfolgreiche und wissenschaftlich bestätigte Wirkungsweise der klassischen Kneipp-Therapie beruht auf dem Zusammenspiel von fünf Elementen:**

Neben der Heilkraft des Wassers steht ein ausgewogenes Bewegungsprogramm, das Herz und Kreislauf trainiert.

Der Phytotherapie kommt als dritter Bereich wesentliche Bedeutung zu, denn die therapeutische Vielfalt der Pflanzen ist seit dem Altertum bekannt. Eine gesunde, ausgewogene und vollwertige Ernährung beeinflusst den Organismus positiv. Das Kernstück des Kneipp'schen Ganzheitskonzepts, die Ordnungstherapie, bewirkt einen umfassenden Wandel der Lebenseinstellung. Der so erreichte körperliche und seelische Einklang begünstigt eine aktive Lebensgestaltung. Kneipp zu entdecken, heißt daher auch, sich selbst (wieder) zu entdecken.

### Hydrotherapie



Das Wasser dient als Vermittler von Temperaturreizen. Hierdurch werden im Körper Reaktionen im Bereich der Blutgefäße, des Stoffwechsels und der Muskulatur bewirkt. Die Folge sind verbesserte Durchblutung, Entschlackung und allgemeine Entspannung. Zu dieser Anwendungsform, von der es inzwischen über hundert verschiedene Variationen gibt, gehören Güsse, Bäder, Waschungen, Wickel und Packungen. Wiederholte Anwendungen dieser Art bewirken einen Trainingseffekt, der zur Abhärtung führt. Die Infektanfälligkeit wird vermindert und allgemeines Wohlbefinden erreicht.

### Bewegungstherapie



Sie beinhaltet das Wechselspiel zwischen Belasten und Ausruhen. Die Mobilisierung bewirkt eine Verbesserung der Funktionen des Bewegungsapparates, ein Training von Herz-Kreislauforganen und eine Normalisierung krankhafter Stoffwechselwerte. Außerdem begünstigt sie die geistige Leistungsfähigkeit und fördert die seelische Entspannung. Nicht zuletzt stärkt eine gezielte Bewegungstherapie auch das Immunsystem. Neben verschiedenen Massageformen zählen besonders die aktiven Bewegungsformen, wie Wandern, Radfahren, Schwimmen, aber auch Golf und Tennis, zu den Inhalten der Bewegungstherapie.

## Phytotherapie



Diese Behandlung mit pflanzlichen Zubereitungen besitzt eine große therapeutische Vielfalt, eine sanfte Wirkung, hat selten Nebenerscheinungen und eignet sich deshalb besonders auch zum längerfristigen Einsatz. Die Therapie mit Heilkräutern kennt man schon seit dem Altertum. Der Nachweis ihrer Wirksamkeit wurde aber erst durch neuzeitliche Untersuchungsverfahren möglich.

## Ernährungstherapie



Die Ernährung ist korrekt, wenn sie den Kalorienbedarf deckt und alle notwendigen Nährstoffe in der ausreichenden Menge und dem richtigen Verhältnis enthält. Sie beeinflusst den Organismus wesentlich in seiner Struktur und Funktion, am meisten aber bezüglich des Stoffwechsels. Viele Zivilisationserkrankungen sind deshalb auch durch Fehlernährung mitbedingt. Neben den angepassten Diäten soll die Ernährung ausgewogen sein; hierzu eignet sich am besten eine hochwertige, möglichst naturbelassene Vollwert- und Basiskost. Heilpflanzen werden in Form von Teezubereitungen, Säften, Dragees, aber auch als Badezusätze, ätherische Öle und Salben verwendet.

## Ordnungstherapie



Die Strukturierung der äußeren und inneren Lebensordnung ist das Kernstück der Kneippschen Ganzheitstherapie. Das Vermeiden von Risikofaktoren, Genussgiften und Reizüberflutung ist ebenso bedeutsam wie das Wiedererlangen des seelischen Gleichgewichts. Dazu eignen sich die bekannten Entspannungs- und mentalen Stärkungstechniken wie Autogenes Training, Yoga, Qi Gong, Atemtherapie u.s.w. Aktive Lebensgestaltung führt nicht nur zu körperlichem Wohlbefinden, sondern auch zu mehr Lebensfreude und Aufnahmefähigkeit für die wesentlichen Dinge im Leben.