



Kneipp - mehr als nur Güsse und Wassertreten

Trotz des Europameisterschaftsspiel mit deutscher Beteiligung, fanden sich zahlreiche Zuhörer im Konferenzsaal des Stauferklinikums ein um dem Vortrag von Dr. med. Elmar Schumacher zu lauschen.

Gleich zu Anfang stellte Dr. Schumacher die Frage nach der Aktualität von Kneipp'schen Behandlungsmethoden. Und wie sich im Lauf des Abends herausstellte ist Kneipp aktueller denn je. Wir gehen heute ins Aquajogging oder besuchen einen Kurs für Life-Balance - moderne Begriffe für alte Therapieformen, die schon Kneipp kannte.

Sebastian Kneipp (1821 -1897) lebte und arbeitete als Priester im Kloster Wörishofen. Nach eigenen Erfahrungen mit Wasserkuren entwickelte er seine ganzheitlich ausgerichtete Therapieform. Sie basiert auf 5 Säulen: Ordnungs-, Wasser- und Pflanzentherapie, Bewegung und Ernährung.

Ordnungstherapie

Die erste und einfachste Regel: Maß halten in allen Lebensbereichen, damit unser Leben nicht aus den Fugen gerät. Manchmal ist es auch notwendig das gewohnte Leben neu zu ordnen um gelassener und ausgeglichener zu werden. Konzentration auf das Wesentliche hilft uns mit uns ins Reine zu kommen. Entspannungstechniken helfen überanstrengte Nerven zu stärken. Welche Form der Entspannung die Richtige ist, muss jeder selbst erkennen.

Hydrotherapie (Wasser-)

"Das Wasser ist mein bester Freund und wird es bleiben". Kurieren oder vorbeugen mit Wasser ist einfach und richtig angewandt eine sehr sichere Methode.

Der Kneipp Experte kennt etwa 120 verschiedene Wasseranwendungen. Dazu zählen Waschungen, Bäder, Güsse, Wassertreten, Bürstungen, Wickel und Auflagen. Milde bis kräftige Reize mit meist kaltem Wasser auf unterschiedliche Körperpartien regen den Blutkreislauf an, fördern den Stoffwechsel und stärken vor allem die Selbstheilungskräfte. Dr. Schumacher nannte mehrere Beispiele, die sich sehr bewährt haben und einfach anzuwenden sind. Ist zum Beispiel eine Erkältung im Anmarsch, hilft uns ein aufsteigendes Fußbad. Jeder kennt auch den Rat die morgendliche Dusche mit einem kalten Schauer abzuschließen. Danach ist man garantiertmunter!

Phytotherapie (Pflanzen)

"Gegen jedes Leiden ist ein Kraut gewachsen." Unter all den bekannten Heilkräutern favorisierte Kneipp den Bergwohlverleih (Arnica).

Bewegungstherapie

Egal ob spazieren gehen, wandern, Tautreten, im Garten arbeiten oder Holz hacken - alles, was man mit Freude macht erhöht die Lebenslust und unterstützt unsere Gesundheit.

Ernährungstherapie

"Der Weg zur Gesundheit führt durch die Küche, nicht durch die Apotheke." Deshalb gab es von Dr. Schumacher auch ganz konkrete Tipps: Reichlich trinken, viel Obst und Gemüse essen, Vollkorn- und Milchprodukte, wenig tierische Lebensmittel. Verzicht auf denaturierte Nahrungsmittel und Genussgifte meiden.

Inzwischen spricht man häufig vom individuellen Wohlfühlgewicht. Demnach ist auch gegen ein kleines "Bäuchle" nichts einzuwenden, wenn man sich gleichzeitig ausreichend bewegt und auf eine gesunde Ernährung achtet.



Freundeskreis Naturheilkunde

Wieder einmal ist es dem Mutlanger Freundeskreis Naturheilkunde gelungen mit Dr. Schumacher einen Referenten zu gewinnen, der kompetent und gleichzeitig kurzweilig informierte. Herzlichen Dank.

Übrigens: auch Dr. Schumacher hielt Maß - er beendete seinen Vortrag noch vor dem Anpfiff!