

## **Therapie**

Kneipp'sche Therapie

## **Begriffserklärung**

Die Kneipp'sche Therapie setzt sich aus fünf Komponenten zusammen: Ordnungstherapie, Ernährungstherapie, Bewegungstherapie, Pflanzenheilkunde und Hydrotherapie.

Unter Hydrotherapie versteht man die Anwendung von Wasser und/oder Temperaturreizen zur Heilung von Krankheiten und zur Vorbeugung. Dabei werden unter anderen Waschungen, Wickel, Bäder oder Güsse eingesetzt.

## **Wirkungen**

Bei der Kneipp'schen Behandlung wird ein thermischer Reiz (Wärme oder Kälte) gesetzt, wobei unterschiedliche Medien (meist Wasser, aber auch Heublumenauflagen, Kartoffelbrei oder Lehm) verwendet werden. Dieser Reiz wird vom Körper entsprechend beantwortet, woraus die therapeutischen Effekte resultieren.

Milde Reize sind Waschungen, Trockenbürsten, Unterarm- oder Fussbäder, Kniegüsse, Wassertreten. Mittelstarke Reize sind Halbbäder, Sitzbäder, Rumpfwickel, Sauna. Starke Reize sind Überwärmungsbad, Dampfbad, Voll-Blitzgüsse, 3/4- oder Ganzpackung.

## **Wann ist die Therapie sinnvoll?**

Die Kneipp'sche Therapie findet vor allem in der Prävention (Gesundheitsvorsorge) und in der Rehabilitation ihren Einsatz. Klassische Anwendungsbereiche sind:

- Kreislauf (zu hoher/niedriger Blutdruck)
- Atmung (Steigerung der Atemtätigkeit)
- Stoffwechsel (Erhöhung des Grundumsatzes)
- Nervensystem (Regulierung des vegetativen Nervensystems)
- Haut, Bindegewebe (Durchblutung, Versorgung der Gewebe, Anregung des Lymphsystems, Verbesserung der Ausleitung von Schadstoffen)
- Drüsentätigkeit, Hormonstoffwechsel
- Immunsystem
- Wärmehaushalt