

Kneipp ^{Bund}

Natürlich gesund leben



- ✓ Wasser
- ✓ Heilkräuter
- ✓ Ernährung
- ✓ Bewegung
- ✓ Lebensstil

Wir machen Sie fit!
200-mal in Österreich!



Mit Kneipp immer einige Schritte voraus!

Sebastian Kneipp war nicht der Erfinder der Wasserbehandlung. In allen Kulturkreisen des Altertums finden sich Hinweise, dass Wasser zu Heilzwecken verwendet wurde. Sein überaus großer Verdienst war die völlige Neugestaltung, wodurch gezielte, kalkulierbare Effekte ermöglicht wurden.

Als späterer Allgäuer Pfarrer hat er in Jugendjahren alle Tiefen des damaligen Lebens erfahren und geriet in schwerste gesundheitliche Not. Nach Versagen der ärztlichen Kunst hat er seine Gesundheit durch Selbsthilfe mit Wasser wiedererlangt. Diese eindrucksvolle Selbsterfahrung war der Ausgangspunkt seines Wirkens.

Als außerordentlich guter Beobachter registrierte er die Antworten des menschlichen Körpers auf verschieden temperierte und verschieden ausgedehnte Wasserreize. Er unterschied die unmittelbare Reizantwort (Immediateffekt) vom Langzeiteffekt (Pro-

longateffekt), wie er durch Serienanwendungen erzielbar ist. Bald erkannte er die sinnvolle Ergänzung des Wassers durch bestimmte Formen der Bewegung und durch die Wirkstoffe von Heilpflanzen.

Auch den Wert einer »naturbelassenen« Ernährung hat er nachhaltig unterstrichen und die Zusammenhänge zwischen Psyche/Geist und Körper ergaben sich aus seinen Tätigkeiten als Pfarrer.



» » **Gesund
bleiben und
lang leben
will
jedermann,
aber die
wenigsten
tun etwas
dafür.** « «

Sebastian Kneipp



Der Österreichische Kneippbund

Dem Österreichischen Kneippbund gehören zur Zeit rund 50.000 Mitglieder an und ihre Zahl erhöht sich alljährlich. Der Jahresmitgliedsbeitrag von € 25,- bis 35,- inkludiert den kostenlosen Bezug der 10-mal jährlich erscheinenden Kneipp-Zeitschrift mit 500 Seiten gut aufbereiteter Gesundheitsinformation.

Mit der Mitgliedschaft wird die Möglichkeit an zahlreichen Veranstaltungen und Aktivgruppen teilzunehmen erworben.

Dazu gehören: Kneipp-Gymnastik, Wirbelsäulenturnen, Seminare über Wasseranwendungen, Gewichtsreduktion »Schlank mit Kneipp«, Tanzgruppen, Nordic Walking, Wandergruppen, Radfahrgruppen etc. Zusätzlich gibt es in den Kneipp-Aktiv-Clubs Vorträge, die sich mit aktuellen Gesundheitsfragen beschäftigen, und auch die Geselligkeit kommt nicht zu kurz.



Der Österreichische Kneippbund ist ein überparteilicher, gemeinnütziger Verein. Sämtliche Funktionäre arbeiten ehrenamtlich.

Die meisten Kneippkuranstalten gewähren den Mitgliedern des Kneippbundes auf Kneippanwendungen 10 % Rabatt.



Wassermanwendungen

Wasser ist das beste Heilmittel

Das war die Erkenntnis Sebastian Kneipps im vorigen Jahrhundert, die er aus seinen sorgfältigen Beobachtungen gewann. Sebastian Kneipps Theorien wurden alle wissenschaftlich nachgewiesen.

Die Ergebnisse samt Empfehlungen für die Praxis lassen sich in einer Reihe von Punkten zusammenfassen. Sie bilden gewissermaßen die Basis der modernen, wohl ergänzten, aber im Grundsätzlichen unveränderten Hydrotherapie nach Sebastian Kneipp.

Die **Temperatur** des Wassers wird nach der Reaktionsbereitschaft des Körpers bzw. nach der zu behandelnden Krankheit gewählt. Zur Vorbeugung wählt man den kühlen Bereich, da er kräftigere Wirkungen auszulösen vermag. Abgesehen von der **Ausdehnung** der behandelten Körperregion und der gewählten Temperatur kann die Intensität durch wechselweise Anwendung von Kalt- (kurz dauernd) und Warmreizen (länger dauernd) gesteigert werden.

Was steckt dahinter?

Wasser ist ein ausgezeichneter Wärmeleiter, der seine Temperatur an die behandelte Körperregion rasch abgeben kann. Kneipp-Wassertherapie ist eine Therapie mit Temperaturreizen von kalt bis heiß.

Es wird das Temperaturregelsystem, dessen Zentrale im Zwischenhirn (»Hypothalamus«) gelegen ist und von wo auch die Drüsen mit innerer Sekretion gesteuert werden, angesprochen.



Foto: Kneipp-Traditionshaus Bad Mühlacken

Vom Wasser werden die Temperatursensoren der Haut gereizt und wenn die an sich konstante Körperkerntemperatur gestört werden könnte, werden Gegenmaßnahmen veranlasst. Vorerst kommt es zu Abwehrmechanismen, die sich in den betroffenen Abschnitten des Rückenmarks abspielen (»segmentale Reflexe«).

Die Regelzentrale wird mobilisiert, die über das vegetativ-hormonale System den Störfaktor wieder ausgleicht. Die Gefäße werden von der Regelzentrale zur Reizkompensation mobilisiert. Das zeigt sich zum Beispiel bei einem kalten Guss durch Blässe der Haut – die Gefäße werden eng gestellt, anschließend kommt es zur reaktiven Rötung durch Erweiterung der Hautgefäße. Von den Gefäßen wird daher eine Reaktionsfähigkeit erwartet. Durchblutungsstörungen sind eine Gegenindikation. Sie erfordern eine stadiengerechte, ärztlich überwachte, thermische Behandlung.

»» Ein regelmäßiger Kreislauf kann durch keine Medikamente, mögen sie heißen, wie sie wollen, bewirkt werden. Ein solches Meisterstück kann nur das Wasser liefern. ««





Über einzelne Körperregionen können auch fern liegende Bereiche mitbeeinflusst werden (»konsensuelle Reaktion«). Einzelanwendungen bewirken den so genannten Immediateffekt, also einen unmittelbaren Effekt. Reize gleicher Intensität werden bei täglicher Anwendung immer schwächer beantwortet. Der Körper gewöhnt sich daran = »physiologische Adaptation«. Daher ist es sinnvoll allmählich die Reize zu steigern.

Die Reizstärke wird von der Reizart – unter anderem von der Temperatur und der Ausdehnung des Reizes – und von der individuellen Reizantwort – unter anderem abhängig von Lebensalter, vom Trainingszustand und von der Tageszeit – bestimmt. Serielle Reize, täglich verabreicht, mit allmählich steigender Intensität, bewirken einen Trainingseffekt. Dadurch kommt es zu einer Normalisierung gestörter Funktionen, zu einer Harmonisierung und zu einer Kräftigung und zwar nicht nur zu einer Beeinflussung der Temperaturregelung, sondern auch zur Normalisierung anderer Regelsysteme wie Blutdruckregulation, Regulation der Herzstätigkeit usw.

Die regulierenden Effekte der Wassertherapie können durch die anderen 4 Bereiche des Kneipp-Programms (Heilkräuter, Bewegung, Ernährung, Lebensordnung) ergänzt und in ihrer Wirkung gesteigert werden.

Der praktische Ablauf

Bei bestehenden Beschwerden ist vor Beginn immer eine diagnostische Abklärung notwendig. Auch scheinbar unbedeutende Störungen können Vorboten ernster Erkrankungen sein. Im Zweifelsfall immer den Arzt zu Rate ziehen.

Der Tagestemperaturgang des Körperkerns mit tiefster Temperatur um ca. 3.00 Uhr morgens und höchster um 15.00 Uhr muss berücksichtigt werden. Kaltreize wirken vormittags stärker, Warmreize am Nachmittag und abends.



Kneippanwendungen sollte man in gut temperierten Räumen ausführen und Zugluft vermeiden.

Für Güsse soll das Wasser nur mit sehr geringem Druck aus dem Schlauch fließen. Die normale Brause lässt am Körper keinen idealen Wassermantel entstehen.

Entkleidet werden, vor allem bei kalten Anwendungen, nur die zu behandelnden Körperregionen.

Kaltanwendungen nur auf warme Körperregionen! Bei Kältegefühl vor einer Kaltanwendung durch Bewegung erwärmen. Nach Kaltanwendungen Wasser abstreifen und eventuell durch Bewegung für Wiedererwärmung sorgen, dann ankleiden oder ins Bett.

Nach Warmanwendungen abtrocknen und ankleiden oder ins Bett. Wechselanwendungen verstärken den Reiz. Der Temperatursprung von warm auf kalt bestimmt die Stärke. Wechsel 2- bis 4-mal. Bei schlechter Wiedererwärmung wird warm abgeschlossen, sonst kalt.

Serielle Behandlungen sollen täglich erfolgen. Eine Anwendung am Morgen und eine nachmittags oder abends sind zur Vorbeugung ausreichend. Durch Wasserbehandlungen wird im Körper ein Rhythmus ausgelöst, der erst nach etwa zwei Stunden abklingt. Daher nicht zwei oder mehrere Anwendungen hintereinander durchführen. Die Technik der einzelnen Anwendungen sollte in einer Kneippkuranstalt oder in einem der Seminare des Österreichischen Kneippbundes erlernt werden.



Bei den Güssen immer auf einen drucklosen Wasserstrahl achten!



Die Kneipp-Wasseranwendungen im Detail



Güsse

mit einem Gießschlauch, aus dem das Wasser nahezu drucklos entweicht. Im Badezimmer kann die Brause abgeschraubt und ein aufschraubbares »Gießrohr« (erhält man beim Kneippbund) verwendet werden.

Güsse können kalt, aber auch im Wechsel warm – kalt gegeben werden (siehe Seite 7).

Knieguss

Begossen werden die Beine bis über das Kniegelenk.

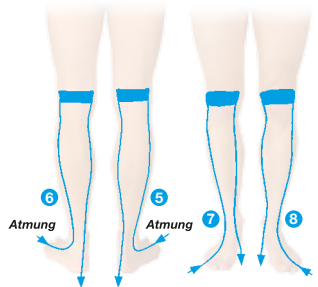
Man beginnt bei der rechten Kleinzeh als herzfernensten Punkt.

Schenkelguss

Reicht bis über das Hüftgelenk.

Unterguss

Folgt dem Schenkelguss und wird nach oben bis zu den Rippenbögen geführt.



*Knieguss im Wechsel (2- bis 4-mal)
warm und kalt*



Armguss

In vorgebeugter Haltung wird von den Händen bis über die Schultergelenke gegossen. Beginnend beim rechten Kleinfinger als herzfernsten Punkt.

Brustguss

Wie Armguss mit Einschluss der Brust.

Oberguss

Wie Brustguss mit Einschluss des Rückens und des Nackens.

Rückenguss

Aufrechte Körperhaltung. Die rückwertigen Partien des Körpers und der Extremitäten werden begossen.

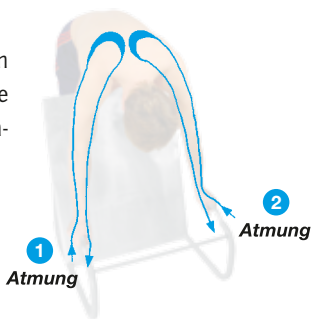
Vollguss

Wie der Name schon sagt, wird der ganze Körper, unter Ausschluss des Kopfes, erfasst.

Waschungen

Sie stellen eine milde Form der hydrotherapeutischen Reize dar und eignen sich besonders als Heimanwendung. Man verwendet dazu einen gut saugenden Waschlappen oder ein grobporöses Leinen, das man vierfach faltet.

Die Anwendung erfolgt kalt, und so benötigt man einen kleinen Eimer mit kaltem Wasser, in dem man den Lappen jeweils nachtränken kann. Sie wird meistens am Morgen aus der Bettruhe heraus gemacht.



Waschungen kann man sehr gut zu Hause durchführen.



Eimer und Lappen sollten schon am Abend gerichtet werden. Die Waschung kann dann am bettwarmen Körper erfolgen. Nachher noch 1/2 – 1 Stunde nachruhen. Im Einzelnen werden Oberkörper-, Ganz-, Leib- und Unterkörperwaschungen durchgeführt.

Die Bäder

Drei Komponenten bestimmen ihre Wirkung:

- die Temperaturwahl,
- die im Wasser eventuell gelösten oder aufgeschwemmten Inhaltsstoffe (Zusätze),
- der hydrostatische Druck und der Auftrieb.



Armbad

Eine Abstufung ist durch die Verwendung von

- Fußbädern,
- Armbädern,
- Sitzbädern,
- Halbbädern,
- Dreiviertelbädern und
- Vollbädern

möglich.

Zusätzlich kann die Zeitdauer der Einwirkung gewählt werden. Als Zusätze können Heilpflanzenzubereitungen oder anorganische Stoffe Verwendung finden.

Kräuterzusätze gibt es im Fachhandel. Sie werden zum Teil durch die Haut, zum Teil, so weit sie flüchtig sind, durch die Atmung aufgenommen.

*Dreiviertelbad*

Ansteigende Teilbäder

sind eine Sonderform, die auf Grund der ausgezeichneten Wirkung bei verschiedenen Erkrankungen Verwendung findet. Ansteigende Arm- oder Fußbäder werden mit 32 Grad C begonnen. Pro Minute um 1 Grad steigend wird bis 42 Grad C erhöht und bei dieser Temperatur noch etwa 5 Minuten verweilt.

Damit können nicht nur die Gefäße der Arme oder Beine, sondern auch die Gefäße innerer Organe, z. B. die des Herzens oder des Gehirns, beeinflusst werden. Ansteigende Fußbäder helfen außerdem, eine beginnende Erkältung zu besiegen.

» Wenn man das eine oder andere warme Bad nimmt, ungefähr in der Woche eines, so gefallen sie gar nicht übel. Nimmt man aber die warmen Bäder öfters, so müssen sie notwendiger Weise schwächen. «



Wickel und Auflagen

Wickel und Auflagen werden grundsätzlich in drei Schichten angelegt: Die innerste Schicht besteht aus einem grobporösen Leinen, das ausreichend Wasser aufnehmen kann. Dieses den eigentlichen Reiz bewirkende Wickelleinen muss gut an den Körper anmodelliert werden, so dass keine Luftschicht dazwischen ist.

Als zweite Schicht folgt das isolierende Zwischenleinen und darüber kommt eine Decke.

Plastikfolien zum Schutz gegen die Feuchtigkeit dürfen nicht verwendet werden, denn der Wickel soll »atmen« können und verfehlt sonst seinen Zweck.

Nach der **Temperatur** unterscheidet man:

1. Kalte Wickel – wärmeentziehend und bei längerer Verweildauer und genügender Ausdehnung schweißtreibend (»reaktive Erwärmung«).
2. Warme Wickel – wärmezuführend und bei längerer Verweildauer und genügender Ausdehnung schweißtreibend.
3. Heiße Wickel – wie warme Wickel, nur reizintensiver.



Wadenwickel



Nach der **Ausdehnung** unterscheidet man:

Fuß- und Handwickel; Wadenwickel; Armwickel;
Brustwickel; Lendenwickel; Kurzwickel; Halswickel;
Ganzwickel.

Auflagen bedecken bestimmte Körperregionen,
z. B. die Herzkomprese.



Halswickel

Dem Wickelwasser können u. a. zugesetzt werden:

Lehm, Essig, Kochsalz, Heublumen, Zinnkraut, Eichenrinde.

Heusack

Eine häufig verwendete Auflage ist der Heusack. In einen grobporösen Sack gefüllte Heublumen (vom getrockneten Gras auf der Tenne abgefallene Blütenblätter und kleine Blätter) werden über Dampf erhitzt und auf die zu behandelnde Körperstelle aufgebracht.

Neben der feuchten Wärme wirken hier die ätherischen Öle aus den Heublumen.

Eine sehr gute Anwendung bei krampfartigen Schmerzen (Ursache ärztlich abklären!) und chronischen rheumatischen Erkrankungen.



Heusack



Wassertreten, Taulaufen, Schneelaufen

Das Wassertreten kann in speziellen Tretbecken, in jeder Badewanne oder in freien Gewässern (mit einer Tiefe bis etwa handbreit unter dem Knie) gemacht werden. Man macht etwa 30 bis 40 Schritte im Storchengang.

Bei jedem Schritt wird das Bein zur Gänze aus dem Wasser gezogen und dann wieder hineingestellt. Danach wird das Wasser abgestreift und die Beine werden im Trockenen warm gelaufen. Eine kräftige Rötung der Waden signalisiert ein gut reagierendes Gefäßsystem. Wassertreten wirkt am Abend schlaffördernd.

Regelmäßig durchgeführt, wird die Abwehrbereitschaft des Körpers gegen Krankheitserreger gesteigert und Herz und Kreislauf werden stabilisiert.



Beim Taulaufen läuft man einfach mit warmen Beinen durch den taufrischen Garten und verfährt anschließend wie beim Wassertreten. Das Schneelaufen im Winter macht besonders Spaß.

Bei diesen drei Anwendungen ist die Kneipp'sche Grundregel, dass nur eine gut durchwärmte Körperregion kalt behandelt werden darf und anschließend für ausreichende Wiedererwärmung gesorgt werden muss, besonders wichtig. Daher dürfen sie bei fortgeschrittenen Durchblutungsstörungen nicht angewendet werden.

*Unglaublich, wie weich sich frisch
gefallener Schnee anfühlt!*



Heilkräuter

Die Heilpflanzenkunde zählt zu den ältesten Heilmethoden, die uns überliefert sind. Die Inhaltsstoffe der Heilpflanzen haben eine sehr unterschiedliche Wirkungsintensität. Sie reicht von stark übermäßig bis mild.

In der Kneipptherapie kommen mild bis mäßig stark wirkende Heilpflanzen zur Anwendung. Sie sind bei zahlreichen Erkrankungen sehr segensreich und gewinnen als Alternative zur Chemie zunehmend an Bedeutung. Sebastian Kneipp verwendete die Heilpflanzen sehr oft – und erfolgreich, waren sie doch oft die einzigen Arzneien, die den Armen zur Verfügung standen.

Neben den Indikationen muss man auch die Grenzen der Heilpflanzen kennen und den Einsatz nur dort empfehlen, wo er sachlich gerechtfertigt ist.



*Arnika:
entzündungshemmend,
durchblutungsfördernd*



Mit jedem Schritt und Tritt,
welchen wir in der Natur
machen, begegnen wir
immer wieder neuen
Pflanzen, die für
uns höchst nützlich
und heilbringend
sind.



Sebastian Kneipp



Heilpflanzen	Geruch und Geschmack	Nutzen für die Verdauung
Anis	Als Ganzdroge leicht würzig, gemahlen stärker würzig und süßlich. Geschmack: aromatisch erfrischend.	Macht schwere Speisen bekömmlicher und verhindert Blähungen.
Basilikum	Riecht würzig und schmeckt scharf, aromatisch, würzig.	Förderlich für die Fettverdauung, appetitanregend.
Chilli	Riecht kaum. Schmeckt sehr scharf.	Fördert die Durchblutung und regt den Appetit an.
Dill	Riecht und schmeckt erfrischend aromatisch.	Leicht anregend für Galle und Leber.
Fenchel	Riecht würzig, schmeckt süßlich, leicht brennend.	Macht schwere Speisen bekömmlicher und verhindert Blähungen.
Gewürznelken	Riechen stark würzig, eigenartig, schmecken brennend würzig.	Wirken auf alle Verdauungsfunktionen günstig.
Ingwer	Riecht kräftig würzig und schmeckt aromatisch brennend.	Fördert die Verdauung und regt den Appetit an.
Knoblauch	Typischer Knoblauchgeruch, der nach Verzehr durch Haut und Atem verbreitet wird. Geschmack scharf.	Leicht verdauungsfördernd.
Kümmel	Riecht und schmeckt stark würzig.	Macht blähende Gerichte bekömmlicher.
Lorbeer	Riecht schwach aromatisch, schmeckt aromatisch, scharf, bitter, zusammenziehend.	Besonders in Suppen leicht appetitanregend.
Majoran	Riecht aromatisch, schmeckt stark würzig, etwas süßlich.	Fördert die Fettverdauung und wirkt verteilend.
Melisse	Riecht aromatisch und schmeckt erfrischend, aromatisch.	Windtreibend, appetitanregend.
Muskatnuss	Riecht schwach aromatisch, schmeckt anfangs mild und später scharf würzig.	Fördert den Gallefluss.
Paprika	Riecht aromatisch und schmeckt von mild bis sehr scharf (50 Sorten)	Verdauungsfördernd.
Petersilie	Riecht scharf würzig, schmeckt brennend scharf.	Regt den Saftfluss leicht an.
Pfeffer	Riecht scharf würzig, schmeckt brennend scharf.	Regt den Stoffwechsel an.
Senfkörner	Senfkörner sind geruchlos und schmecken aromatisch und leicht bitter.	Führen leicht ab.
Thymian	Riecht stark aromatisch und schmeckt aromatisch-bitter.	Fördert die Verdauungsaftbildung, regt den Appetit an.



Eigenschaften / Diäthinweise	Passt zu folgenden Speisen
Erhöht die Galleausscheidung. Empfehlenswert für die Galle- und Leberdiät und für die Kost von Herzpatienten.	Anisbrot, Anisplätzchen, Suppen, Obstsalat, Rotkraut, Apfelmus, Pflaumen- und Birnenkompott.
Für Nierenkranke, Diabetiker und Herzpatienten zu empfehlen.	Fleischspeisen, Suppen, Wirsing, Kohl, Erbsen, Hammelfleisch, Kräuterbutter, Krabben, Muscheln, Käse (Mozzarella).
Sparsam verwendet, bei Kreislaufstörungen empfehlenswert.	Tomatensoße, scharfe Fleischsoßen, Faschiertes, Gulasch, Ragout, Pasteten, Tatar, Tomatensuppe.
Für jede Diät empfehlenswert, besonders wenn Kochsalz verboten ist.	Gemüse, Suppen, Soßen, Huhn, Karpfen, Forelle, Aal, Salz- und Bratkartoffeln, zum Einlegen von Gurken.
Empfehlenswert für die Galle- und Leberdiät und für die Kost von Herzpatienten.	Sauerkraut, grüner und Gurkensalat, Karpfen, Rohkostplatte, Gemüse, Soßen, Pudding, süße Brotspeisen.
Typisches Süßspeisengewürz.	Süßspeisen, aber auch Sauerbraten, Fisch- und Hühnergerichte, rote Rüben, Pilzsoßen, Glühwein, Reis.
Für alle Diätformen (besonders die kochsalzfreie Diät) geeignet.	Obstsuppe, Obstsalat, Pudding, süßer Auflauf, Suppen, eingemachte Früchte, Getränke.
Enthält antibiotisch wirkende Stoffe, für alle Diätformen geeignet.	Sparsam zu Suppen, für alle Salate, Gemüse, Steaks, Soßen, Fleisch, Kartoffelsuppe, Käse- und Fleischfondue, pikanten Topfen.
Bestes Mittel gegen Blähungen, erhöht die Galleabsonderung.	Salzkartoffeln, Sauerkraut, rote Rüben, Käse, Topfen, fettes Fleisch, Tunfisch, Suppen, Brot und Gebäck.
Wird von jedermann vertragen.	Wildgerichte, Sauerkraut, rote Rüben, Käse, Topfen, fettes Fleisch, Tunfisch, Suppen.
Regt die Nierentätigkeit an, für alle Diätformen geeignet.	Kartoffelsuppe, Pilzgerichte, Enten- und Gänsebraten, Hühner, Gemüse, Salate, Leber, für Rohkost und Diät, Soßen, Leberknödel.
Beseitigt Übelkeit, besonders für Galle- und Leberdiät zu empfehlen.	Kalbs- und Schweinefleisch, Karpfen, Blaufelchen, Lammbraten.
Für alle Diätformen geeignet, besonders für kochsalzfreie Diät.	Suppen, Soßen, Fleischsuppe, gebackener Fisch, Faschiertes, Kartoffelpüree, Spinat, Käseauflauf, Gebäck, Rind, Geflügel, Pastete, Ragout.
Vermeehrt die Speichelmenge. Entlastet Herz und Kreislauf.	Tomatensoße, -suppe, Fleischsoßen, Faschiertes, Gulasch, Ragout.
Regt den Kreislauf an und ist auch in der Diät für Herzranke erlaubt.	Fleischspeisen, Suppen, Soßen, Salate, Hülsenfrüchte, Faschiertes, Steaks, gekochter Fisch.
Beseitigt Übelkeit, besonders für Galle- und Leberdiät zu empfehlen.	Kalbs- und Schweinefleisch, Karpfen, Blaufelchen, Lammbraten, Soßen, Hülsenfrüchte, Salate.
Vermeehren die Speichelabsonderung, sparsam verwendet sind sie überall erlaubt.	Mayonnaisen, Ragout, Soßen, Marinaden, Aal, Wurstgewürz, Essigfrüchte, zu scharfen Speisen.
In der Diät für Diabetiker und Herzpatienten, hilft Salz sparen.	Braten, Soßen, Wurstwaren, Kartoffelgerichte, Gemüsesuppen, Rohkost, Eier, Hülsenfrüchte, Pilze, Tomaten, Salate, Fleisch.



In weiten Bereichen der »Bagatellerkrankungen« kann man vielfach mit diesen milden Behandlungen auskommen, vor allem, wenn man zusätzlich Kneipp-Wasseranwendungen einsetzt.

Auch als Gewürze sind Heilkräuter hervorragend wirksam, siehe Übersicht Seite 16 und 17.

Die Aufnahme der Heilpflanzen bzw. der Wirkstoffe kann auf verschiedenen Wegen erfolgen. Bei Einnahme geht sie über den Darm, wobei einzelne Wirkstoffe der Pflanzen auch auf eine eventuell krankhaft veränderte Schleimhaut wirken. Der zweite Weg führt durch Inhalation über die Atemwege.

Zusätzlich können Wirkstoffe, die im Badewasser gelöst sind oder als Salbe aufgetragen werden, durch die Haut in den Körper oder in die Blutbahn gelangen.

Biodiät – Kräutersirupe für die Atemwege

Die Hustensäfte der Natur

Als naturreine Pflanzensirupe enthalten Biodiät Atemwegsirupe ausschließlich Kräuter und natürliche Süßungsmittel und werden ohne chemische Konservierungsstoffe hergestellt.

Biodiät Tannenknochen-Honig-Sirup hilft bei Husten und Heiserkeit.

Biodiät Spitzwegerich-Honig-Sirup wirkt reizmildernd und unterstützt die Abwehrkräfte.

Biodiät Thymian-Honig-Sirup in Zeiten erhöhter Erkältungsgefahr sowie bei Belastungen durch Staub und Rauch.

Speziell für Kinder wurde der **Kinder-Kräuter-Sirup** entwickelt.

Seit Generationen bewährte Pflanzen und Kräuter wie z. B. Holunder, Spitz-



wegerich, Primel, Lindenblüten und Orangenschalen bilden gemeinsam mit Honig und Vitamin C einen wohlschmeckenden Sirup.

In Zeiten erhöhter Erkältungsgefahr wirkt er positiv auf die Abwehrkräfte und hilft die Tücken des Winters besser zu überstehen.

Biodiät Kräutersirupe für die Atemwege erhalten Sie in Apotheken, Drogerien, Drogeriemärkten und Reformabteilungen.

**Biodiät-Service-Nummer
08000 / 80 95 80**

oder per E-Mail: info@biodiet.at



























Ernährung

Die Kneipp-Ernährungsempfehlungen orientieren sich an der modernen Ernährungswissenschaft. **Grundsätzlich** müssen

dem Organismus mit der Nahrung jene Stoffe zugeführt werden, die er zum Aufbau und zum Erhalt der Gewebe und Organe bzw. zu einer reibungslosen Funktion benötigt.

Möglichst jede Mahlzeit soll alle Nährstoffe enthalten – Fett nur mäßig, zusammengesetzte Kohlenhydrate und Eiweiß im Verhältnis 2 : 1.

Wirkstoffe

Zahlreiche lebenswichtige Stoffe können vom Organismus nicht oder nur zum Teil selbst gebildet werden und müssen daher in ausreichender Menge zugeführt werden.

Dazu zählen in erster Linie die so genannten Wirkstoffe, das sind Vitamine oder deren Vorstufen, Mengenelemente und Spurenelemente, aber auch so genannte sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe, z. B. pflanzliche Farbstoffe, Duft- und Aromastoffe, Phytosterine und Phytoöstrogene, denen eine wichtige Schutzfunktion vor Krankheiten, z. B. Herz-Kreislauf-Erkrankungen und auch Krebs, zukommt. Umfangreiche Forschungen befassen sich sogar mit der therapeutischen Nutzung dieser interessanten Nahrungsbestandteile. Sie sind großteils in Pflanzen (Gemüse, Salate, Obst, Vollkorn) enthalten, werden allerdings bei der Lagerung und beim Kochen zum Teil zerstört oder ausgelaugt. Deshalb sollte die Nahrung Obst und Gemüse zu einem Drittel in roher Form enthalten. Allerdings muss man die individuelle Verträglichkeit berücksichtigen.



Nährstoffe

Die erste wichtige Gruppe der Nährstoffe sind die **Kohlenhydrate**. Sie können in niedermolekulare (Zucker) und hochmolekulare (Stärke) unterteilt werden.

» Für alle, welche gesund bleiben und kräftig und stark werden wollen, ist vor allem vom Schöpfer das Getreide bestimmt. «

Sebastian Kneipp



Brot ist als Energielieferant wunderbar.

Das Getreidekorn, das Maiskorn, der Reis etc. sind die Hauptenergielieferanten, da sie vorwiegend aus hochmolekularen Kohlenhydraten (Stärke) bestehen. In der üblichen Ernährung werden vorwiegend Auszugsmehle, die von allen Hüllschichten des Getreidekorns und den darin enthaltenen Wirkstoffen befreit sind, verwendet.

Die Folge ist ein Defizit an Vitaminen der B-Gruppe, Mineralstoffen und Spurenelementen, die für Organfunktionen und im Stoffwechselgeschehen eine überragende Bedeutung haben.

Daher sollen möglichst viele Vollkornprodukte verwendet werden. In dieser »Verpackung« werden die Wirkstoffe im Körper optimal verwertet. Darüber hinaus liefert die Getreidehülle quellende Ballaststoffe, wie sie der Darm für seine klaglose Funktion benötigt. Kohlenhydrate können nur in beschränktem Ausmaß als solche im Körper gespeichert werden.



Wird ein Überschuss zugeführt, werden sie zu Fett umgebaut und in den Fettdepots gespeichert. Damit können auch Kohlenhydrate am Übergewicht beteiligt sein.

Zweiter Nährstoff ist das **Eiweiß** mit seinen verschiedenen Eiweißbausteinen. Jede Tierart und auch der Mensch haben ihr ganz besonderes aus bestimmten Aminosäuren in charakteristischer Folge aufgebautes Eiweiß. Einige für den Menschen dazu notwendige Aminosäuren können vom Organismus nicht oder nur in beschränktem Maße produziert werden.

Sie müssen daher ausreichend zugeführt werden. Nach ihrem Gehalt in den Nahrungsmitteln hat man eine Wertigkeitstabelle erstellt. Vollwertig sind jene Eiweißträger, die alle benötigten Aminosäuren in genügender Menge enthalten. An der Spitze stehen Milch und Ei, gefolgt von Fleisch und Fisch. Vor allem die Sojabohne bietet ein wertvolles Eiweiß.

Die dritte Gruppe, die **Fette**, sind reine Energieträger und dürfen nur in geringen Mengen zugeführt werden. Ein Überangebot wird in den Fettdepots des Körpers gespeichert und führt zu Übergewicht.

Die unterschiedliche Zusammensetzung der Fette spielt eine Rolle. Fette haben in ihrem Molekül Glycerin und drei Fettsäuren. Von der Art dieser Fettsäuren wird ihre

Wirkung auf den Fettstoffwechsel und damit der gesundheitliche Wert bestimmt. Chemisch ungesättigte Fettsäuren mindern die Gefahr der Fettstoffwechselentgleisung und der Arteriosklerose, während gesättigte Fettsäuren das Risiko erhöhen.



2-mal in der Woche: Fisch.



Bewegung

Über die Notwendigkeit ausreichender Bewegung braucht man heute kaum mehr ein Wort zu verlieren.



Was bewirkt Bewegungsmangel?

Bei ungenügender Belastung wird die Regenerationsrate des Knochens vermindert und seine Festigkeit nimmt durch Überwiegen des Abbaus ab. Die Knorpelsubstanz, die alle Gelenken überzieht und die reibungslose Bewegbarkeit der Gelenke garantiert, bedarf zu ihrer ausreichenden Ernährung der Bewegung. Die ungenügend belastete Muskulatur nimmt in ihrer Gesamtmasse ab.

Der moderne Lebensstil bringt es mit sich, dass immer mehr Menschen in Beruf und Alltag vorwiegend sitzen. Arbeiter, die körperliche Tätigkeiten verrichten, leiden wiederum unter der Einseitigkeit der Belastung. Selten wird im Alltag ein gesundes Maß an Bewegung erreicht. Daher ist Ausgleichssport unbedingt notwendig um gesund zu bleiben. Ausdauertraining mit Bewe-

Gesunde Bewegung bewirkt:

1. Training des Bewegungs- und Stützapparates,
2. Aktivierung von Herz, Kreislauf und Atmung,
3. systematische Forderung des vegetativen Nervensystems und der hormonbildenden Drüsen,
4. sekundäre Wirkung auf innere Organe,
5. Stressabbau.

gungsformen, die das Zusammenspiel der einzelnen Muskelgruppen und damit die Koordination und Gesamtleistung fördern sowie dosiertes Krafttraining, das der Stärkung einzelner Muskelgruppen dient, sind gleichermaßen wichtig.



Praktisches körperliches Training

Gymnastik

ist integrierender Bestandteil des Kneipp-Programms und wird meist morgens betrieben. Sie dient auch der morgendlichen Umstellung von der Ruhe- zur Arbeitsphase. Viele Menschen leiden am Morgen an einer gewissen Kreislaufabilität – Gymnastik hilft!

In den Kneipp-Aktiv-Clubs gibt es Gymnastikgruppen in mehreren Leistungsstufen und für verschiedene Altersgruppen, die von speziell ausgebildeten Übungsleitern betreut werden. Hier können Anregungen und Empfehlungen für die tägliche Übung zu Hause geholt werden.

Neben der normalen Kneipp-Gymnastik wird auch Wirbelsäulentraining, Anti-Osteoporose-Training, Nordic Walking, Unterwassergymnastik und Gymnastik für Übergewichtige angeboten.

So findet jedes Mitglied ein maßgeschneidertes Programm für ein optimales Training.



*Wandergruppe
Kneipp-Aktiv-Club Türnitz
(Zellerhutüberschreitung).*



Lebensstil



»Lebensordnung« bedeutet ein Bestehen in allen Lebenslagen und ein Bewältigen aller Leistungsanforderungen mit dem Ziel sich rundum wohlfühlen. Voraussetzung dazu ist ein ordnungsgemäßes Reagieren aller Regelsysteme, die den Organismus auf ständig wechselnde Umgebungsverhältnisse, Belastungen und Lebenssituationen einstellen.

Die Wiederherstellung gestörter Funktionsabläufe ist Aufgabe der Ordnungstherapie, die damit zwangsläufig in alle Winkel menschlichen Seins reicht. Das beginnt mit der Kommunikation in der Familie und reicht über das Berufsleben, die Normen und Zwänge der Gesellschaft, der Freizeitnutzung bis hin in den weltanschaulich religiösen Bereich. Vor allem sind durch biologische Rhythmen vorgegebene Zeitabläufe zu berücksichtigen.

Ein Beispiel ständig ablaufender unbewusster Regelvorgänge ist die Kompensation klimatischer Einwirkungen. Bei Kälte wird weniger Wärme abgegeben und andererseits so viel produziert, dass die Körperkerntemperatur konstant bleibt. Bei Hitze wird die Wärmeabgabe gesteigert und durch Schweißverdunstung eine Überwärmung des Körperinneren verhindert.

Eine Entgleisung der Regelsysteme entsteht durch katastrophale Ereignisse oder längerfristige, immer wiederkehrende Über- oder auch Unterforderungen ohne Berücksichtigung physiologischer Rhythmen. Dazu gehört der Arbeits-Ruhe-Rhythmus bzw. der Tag-Nacht-Rhythmus, wie er in unserer Zeit immer wieder verdrängt oder überhaupt ignoriert wird.

Konfliktsituationen in Beruf und Familie, Leistungsdruck, Frustration stören auf Dauer die Ordnung der Regelsysteme; auch Mangel an ausreichender Entspannung in der Freizeit.



Störungen in den Regelsystemen äußern sich vorerst in inadäquater Beantwortung von Einflüssen oder Leistungsanforderungen. Zum Beispiel wird eine psychische Belastung mit heftiger Steigerung der Herzaktion (Herzklopfen) oder gesteigerter Darmtätigkeit (Durchfall) beantwortet. Die Symptome können sehr vielseitig sein und praktisch alle Organfunktionen, die vom vegetativen Nervensystem gesteuert werden, umfassen.



» Ein Grundfehler liegt darin, dass die meisten Menschen gerade das für gut halten, was ihnen am angenehmsten erscheint, dabei aber das wirklich Gute vergessen. «

Sebastian Kneipp

Indikationen der Kneipptherapie

Die folgenden Tabellen wollen keinesfalls Vollständigkeit für sich in Anspruch nehmen, aber einen Überblick über die wichtigsten Einsatzgebiete geben. Zur Erstellung der Diagnose und für eine differenziertere Therapie sollte immer der Arzt zu Rate gezogen werden.

*Wenden Sie sich bei Fragen an das
Bundessekretariat des Österreichischen
Kneippbundes:*

Kunigundenweg 10,
8700 Leoben
Telefon (0 38 42) 2 17 18

E-Mail: office@kneippbund.at
Internet: www.kneippbund.at



Vorbeugung

	Wasser	Heilpflanzen
Allgemeine Vorbeugung für Wohlbefinden und Leistungsbereitschaft	kalte Waschungen, Wassertreten, Güsse und Bäder (1 bis 2 Anwendungen tgl.), bei guter Verträglichkeit kalt, einmal wöchentlich Sauna	Früchteteer, für ältere Menschen Weißdorntropfen
Gegen Kreislaufkrankungen, vorzeitige Alterung	wie oben	Rosmarin, Weißdorn
Gegen rheumatische Erkrankungen	Kräuterbäder, 2- bis 3-mal wöchentlich, Hautbürstungen	Heublumen, Fichtennadel, Wacholder als Badezusätze; Brennnessel, Löwenzahn, Birkenblätter als Tee
Zur Stärkung der Infektabwehr	tgl. morgens und abends eine Kalтанwendung und 1-mal wöchentlich Sauna	Früchteteer, Echinacea, Thujā
Gegen Schlafstörungen	Wassertreten, Kräuterbäder, kalte Wadenwickel beim Zubettgehen	Baldrian, Melisse, Hopfen, Johanniskraut, Lavendel
Gegen Osteoporose, Krankheitsstadium beachten!	wechselweise Teilgüsse und Teilbäder, Unterwassergymnastik, Hautbürstungen, Kräuterbäder, 1-mal wöchentlich Sauna	Fichtennadel, Heublumen
Gegen vegetative Fehlsteuerungen, Befindensstörungen	täglich 2 Wasseranwendungen, Güsse oder Teilbäder, 2- bis 3-mal wöchentlich Kräuterbäder, Sauna	Baldrian, Kamille, Rosmarin, Fichte
Einschlafen der Arme und/oder Beine	im Wechsel kalte Teilbäder und Güsse, 1 bis 2 Anwendungen täglich, morgens Oberkörperwaschung, Hautbürstungen, beruhigende Kräuterbäder	Rosmarin, Fichtennadel, Rosskastanie



Ernährung	Bewegung	Ordnungstherapie
ausgeglichen bilanzierte Vollwerternährung	regelmäßiges Ausdauertraining, mind. 3-mal wöchentlich	gesundheitsorientierte Verhaltensweisen, optimale Freizeitnutzung, Beachtung biologischer Rhythmen
wie oben, Berücksichtigung von Stoffwechselstörungen (Zucker, Fett usw.), Gewichtsreduktion	wie oben	Vermeidung von Disstress und Inaktivität, autogenes Training, Beachtung biologischer Rhythmen
ausgeglichen bilanzierte Vollwerternährung, Gewichtsreduktion, keine Eiweißüberlastung	regelmäßiges Bewegungstraining ohne schwerere Belastung der Wirbelsäule und der großen Gelenke	auf richtige Haltung achten, Über- und Unterbeanspruchung vermeiden
vitaminbetonte Vollwerternährung	regelmäßiges Ausdauertraining mindestens 3-mal wöchentlich	keine Über-, aber auch keine Unterforderung
Vollwerternährung, kleine und frühzeitige Abendmahlzeit mit wenig Eiweiß	regelmäßige körperliche Forderung, zügiger Abendspaziergang oder sonstiges Ausdauertraining, abends kein Kampfsport	entspannende Abendbeschäftigung, besser ein entspannendes Buch als Fernsehen, keine belastenden Diskussionen
Vollwerternährung, reichlich Milchprodukte, Normalgewicht anstreben	Wirbelsäulengymnastik, viel Bewegung ohne Belastung, keine Tätigkeiten in gebückter Haltung, keine Überforderungen	ausgeglichene Lebensführung, keine körperlichen Überforderungen
vitaminbetonte Vollwerternährung, geregelte, kultivierte Nahrungsaufnahme	systematisch ausgebautes körperliches Training mit psychischem Gewinn	Stressreduktion, Stressbewältigung, optimale Freizeitnutzung, Berücksichtigung biologischer Rhythmen, Konfliktbereinigung
bedarfsgerechte Vollwerternährung	regelmäßiges, systematisch aufgebautes Ausdauertraining	Abbau von Disstress, optimale Freizeitnutzung, Vermeidung von Genussgiften, Berücksichtigung biologischer Rhythmen



Akutmedizin: Jegliche Anwendungen – mit Ausnahme bei harm

	Wasser	Heilpflanzen
Akute katarrhalische Infekte	schweißtreibende Wickel, Halswickel, Inhalationen mit Heilpflanzen, zur Fiebersenkung Teilwaschungen, feuchte Strümpfe, kalte Wadenwickel	Anis, Fenchel, Kamille, Thymian, Echinacea, Thuja
Akute Störungen im Magen-Darm-Bereich, Erbrechen – Durchfall	Heublumenaufgaben zur Krampflösung	Kamille, Pfefferminze, Melisse, Gänsefingerkraut
Akute Magenverstimmungen	Heublumenaufgaben zur Krampflösung	Kamille, Pfefferminze, Melisse, Gänsefingerkraut
Akute Gelenkentzündungen	kalte Kompressen oder Kältetherapie im Entzündungsbereich	Brennnessel, Löwenzahn, Birkenblätter
Akuter Weichteilrheumatismus	kalte Kompressen oder Kältetherapie im Entzündungsbereich, bei schlechter Verträglichkeit ev. milde Warmanwendungen, Kräuterbäder	Heublumen, Haferstroh, Schachtelhalm, Brennnessel, Löwenzahn, Birke
Herzrhythmusstörungen ohne schwere Organveränderungen, funktionelle Beschleunigung der Herzaktion, funktioneller Herzschmerz	kalte Kompressen mit Essigwasser in der Herzgegend, kalte Armbäder im Intervall	Adonisröschen, Besenginster, Weißdorn, Baldrian, Hopfen, Johanniskraut
Stabile Angina pectoris	bei auftretenden Beschwerden und vor Belastungen ansteigende Armbäder	nur zusätzlich zur allopathischen Therapie Weißdorn und Melisse
Kollaps und Kollapsneigung	morgendliche Oberkörperwaschung, kalte Arm- oder Fußbäder (ohne Güsse) nachmittags, abends Wassertreten, Kräuterbäder 3-mal wöchentlich, Sauna	Rosmarin, Fichte, Arnika, Herzgespann, Ginseng

losen, banalen Infekten – nur mit Zustimmung des Arztes

Ernährung	Bewegung	Ordnungstherapie
vitaminbetonte Vollwerternährung, eher kalorienreduziert	Ruhe, später allmähliche Belastung	keine psychischen und physischen Überforderungen
Haferschleim, Reisschleim, geschabte Bananen, ausreichende Flüssigkeitszufuhr, später Nahrungsaufbau	Ruhe, später allmähliche Belastung	keine physischen und psychischen Überforderungen
Nahrungskarenz, später allmählicher Nahrungsaufbau	möglichst Ruhe	keine psychischen und physischen Überforderungen
Vollwerternährung, keine Eiweißüberlastung, Berücksichtigung von Stoffwechselstörungen	strenge Ruhe, jede schmerzhafteste Bewegung vermeiden, später allmähliche Mobilisierung	keine psychischen und physischen Überforderungen
wie oben	wie oben	wie oben
Vollwerternährung, blähende Stoffe vermeiden, mehrere kleine Mahlzeiten, Stoffwechselstörungen und Übergewicht berücksichtigen	ausgeglichene, regelmäßige Bewegung ohne Hetze und Zwang, mit allmählicher Steigerung der Belastung	Stressreduktion, Stressbewältigung, Kompensation, optimale Freizeitnützung, Beachtung biologischer Rhythmen
kalorienreduzierte Vollwerternährung, keine blähenden Stoffe, Berücksichtigung von Stoffwechselstörungen und Übergewicht	Ausdauertraining nur mit ärztl. Zustimmung und system. Aufbau, laufende Ergometerkontrollen	Vermeidung psychischer und physischer Überforderung, dosierte Belastung, Beachtung biologischer Rhythmen
vitaminbetonte Vollwerternährung, geregelte Nahrungsaufnahme	Morgengymnastik aus dem Liegen heraus, systematisch aufgebautes körperliches Training	wie oben

Bei einer Reihe akuter Erkrankungen können mit den fünf Komponenten der Kneipptherapie andere erforderliche Maßnahmen sinnvoll ergänzt oder in ihrer Wirkung gesteigert werden. Der zielgerichtete Einsatz muss allerdings dem erfahrenen Arzt vorbehalten bleiben.



Chronische Erkrankungen

	Wasser	Heilpflanzen
Chronische Störungen des Magen-Darm-Traktes	bei Schmerzen Heublumenauflagen, Kräuterbäder	Kamille, Melisse, Tausendguldenkraut, Anis, Fenchel
Chronische Atemwegserkrankungen	kalte Teilwaschungen, ansteigende Armbäder, Kräuterbäder, ansteigende Fußbäder, Hautbürstungen, feuchte Inhalationen, wenn möglich einmal wöchentlich Sauna	Eibisch, Malve, Spitzwegerich, isländisches Moos, Schlüsselblume, Lungenkraut, Thymian
Bluthochdruck (bei mäßiger Erhöhung alleinige Therapie, sonst als Zusatz)	Oberkörperwaschung, regelmäßig kalte Teilbäder oder Teilgüsse (im Wechsel), Wasserretten, Kräuterbäder, einmal wöchentlich Sauna (wenn Blutdruck nicht über 200)	Mistel, Olivenblätter, Baldrian, Melisse, Hopfen, Johanniskraut
Blutniederdruck	morgentliche Oberkörperwaschung, tgl. 2 Kaltanwendungen, 3-mal wö. Kräuterbäder, Bürstenmassagen, 1-mal wö. Sauna	Rosmarin, Fichte, Arnika, Herzgespann, Ginseng
Arthrosen der großen Gelenke	Heublumenpackungen, bei akuten Schüben kalte Packungen, Bewegung im warmen Wasser, warme Kräuterbäder	Heublumen, Schachtelhalm, Haferstroh
Chronische Wirbelsäulenerkrankungen, Weichteilrheumatismus	Heublumenaufgaben, bei akuten Verspannungen kalte Kompressen oder Eis, Bewegung im warmen Wasser, warme Bäder	Heublumen, Schachtelhalm, Haferstroh
Arthrosen der Fingergelenke	Bewegung im warmen Wasser, Vermeid. von Unterkühlung, feuchte Hände sofort trocknen, Kräuterbäder, Hautbürsten	wie oben
Chronische Entzündungen der Unterleibsorgane der Frau	Heublumenaufgaben, warme Sitzbäder, ansteigende Fußbäder	Gänsefingerkraut, weiße Taubnessel, Frauenmantel, Schachtelhalm



Ernährung	Bewegung	Ordnungstherapie
regelmäßige, kultivierte Nahrungsaufnahme, Vollwerternährung nach Verträglichkeit, würzen mit Kräutern	systematisch aufgebautes Ausdauertraining mit gleichförmigen Bewegungen	Eustress, aber kein Distress, Beachtung biologischer Rhythmen
vitaminbetonte, ausgeglichene bilanzierte Vollwerternährung	Atemgymnastik, ausgeglichene, nicht überfordernde Bewegung, Wanderung in guter Luft	strenge Nikotinabstinenz, ausgeglichene Lebensführung, stets O ₂ -reiche Umgebung suchen, Krankheitsbewältigung
kalorienreduzierte Vollwerternährung, keine Genussmittel (Kaffee, Alkohol), kultivierte Nahrungsaufnahme	regelmäßiges Ausdauertraining, Wanderungen	ausgeglichene Lebensführung, optimale Entspannung in der Freizeit, autogenes Training, Yoga oder dergleichen, Beachtung biologischer Rhythmen, Krankheitsbewältigung
vitaminbetonte Vollwerternährung	Morgengymnastik aus der Ruhe heraus, regelmäßiges Ausdauertraining mit allmählicher Steigerung	keine psychische Über-, aber auch keine Unterforderung, optimale Freizeitnützung, Beachtung biologischer Rhythmen
kalorienreduzierte Vollwerternährung, Gewichtsreduktion	reichlich Bewegung ohne Belastung	keine physischen Überforderungen, Krankheitsbewältigung
wie oben	reichlich Bewegung ohne Belastung, gezielte Wirbelsäulengymnastik	wie oben
Vollwerternährung	reichlich Bewegung ohne Belastung und ohne Durchblutungs-drosselung	wie oben
Vollwerternährung	übermäßige Bewegung meiden	



Chronische Erkrankungen

	Wasser	Heilpflanzen
Wechselbeschwerden (auch beim männlichen Wechsel)	tgl. 1 bis 2 kalte Güsse oder Teilbäder, Kräuterbäder bei Unterleibsbeschwerden, Heublumenauflagen	Mönchspfeffer, Schlangenzwurz oder Wanzenkraut, Rhabarber, Kamille, Heublumen
Periphere Durchblutungsstörungen, nur Stadium I und II nach Fontaine ohne ärztliche Kontrolle	Stad. I: Wechselbäder der Beine, ansteigende Bäder, Bürstenmassage, warme Bäder mit Kräuterzusätzen. Stad. II: ansteigende Bäder, Bürstenmassage, warme Bäder mit Kräuterzusätzen, Unterkühlung vermeiden	Ginkgo, Fichtennadel, Rosmarin
Zentrale Durchblutungsstörungen	ansteigende Armbäder, Kräuterbäder, Bürstenmassagen, kalte Teilwaschungen	Ginkgo, Fichtennadel, Rosmarin (nur bei Normal- oder Niederdruck)
Venenbeschwerden	kalte Knie- und Schenkelgüsse, abends kalte Wadenwickel, Wärme meiden	Roskastanie, Raute, Honigklee

Rehabilitationsmedizin

Nach schweren Erkrankungen und Operationen	beginnend mit Waschungen, milden kleinen Güssen und allmählicher Ausdehnung und Intensitätssteigerung, Bürstenmassagen, anregende Kräuterbäder, Sauna mit Zustimmung des Arztes	Arnika, Rosmarin, Ginseng, neben allenfalls notwendigen chemischen Medikamenten
Bei coronarer Herzkrankheit – Anwendung nach Belastbarkeit – ärztliche Überwachung unbedingt erforderlich	in beschwerdefreien Phasen kalte Armbäder, Armgüsse, milde Wechselarmbäder, ansteigende Armbäder, kreislaufanregende Kräuterhalbäder	Weißdorn, Herzgespann, neben allenfalls notwendigen chemischen Medikamenten
Bei Bewegungsstörungen (rheumatisch bedingt, nach Unfällen und zentral bedingt)	Waschungen, Bürstenmassagen, Güsse vor allem an den gesunden Extremitäten, Kräuterbäder	Heublumen, Haferstroh, Fichtennadel

Ernährung	Bewegung	Ordnungstherapie
vitaminbetonte, bedarfsgerechte Vollwerternährung	systematisch aufgebautes körperliches Training	gesundheitsbewusste Lebensführung, sorgf. Pflege der sozialen Kontakte, geistiges Training, Berücksichtigung biolog. Rhythmen
fettmodifizierte bedarfsgerechte Vollwerternährung, Berücksichtigung von Stoffwechselstörungen	Beingymnastik, Bewegungsübungen mit Vorfüßen	gesundheitsbewusste Lebensführung, Nikotinabstinenz
fettmodifizierte, bedarfsgerechte Vollwerternährung, kleine Mahlzeiten, Berücksichtigung von Stoffwechselstörungen	vorsichtig aufbauende Gymnastik, unter Ausschluss von Übungen, die Schwindel oder sonstige Beschwerden verursachen	keine soziale Ausgliederung, Training von Kritik und Merkfähigkeit, Nikotinabstinenz
bei Übergewicht Kalorienreduktion, Vollwerternährung	Beingymnastik, Bewegungsübungen mit den Vorfüßen, reichlich Bewegung allgemein	gesundheitsorientierte Lebensführung
vitaminbetonte Vollwerternährung, kultivierte Nahrungsaufnahme	Trainingsaufbau anfangs mit kurzzeitigen körperlichen Belastungen, mehrmals tgl. und Steigerung nach Verträglichkeit, Überforderung streng vermeiden	Vermeidung psychischer Überforderung, autogenes Training, Training geistiger Aktivität, soziale Wiedereingliederung
nur kleine Mahlzeiten, gepflegte Nahrungsaufnahme, Vermeidung blähen-der Speisen, unmittelbar nach der Nahrungsaufnahme keine körperliche Belastung	sehr vorsichtiger, verträglichkeitsabhängiger Trainingsaufbau mit laufenden ergometrischen Kontrollen	Ordnungstherapie im weitesten Sinne, autogenes Training, ev. Psychotherapie, soziale Wiedereingliederung
vitaminbetonte Vollwerternährung, kultivierte Nahrungsaufnahme	aktive und passive Bewegungsübungen im Trockenen und im warmen Wasser (um 35 °C), Training der erhaltenen Funktionen zur Kompensation nicht behebbarer Ausfälle	Situationsbewältigung, Ordnungstherapie im weitesten Sinne, ev. psychotherapeutische Hilfe, Vermeidung sozialer Ausgliederung



WASSER:

Von kalt bis warm, in unterschiedlicher Form und Intensität.

HEILKRÄUTER:

Natürlich und mild wirksam.

BEWEGUNG:

Täglich und regelmäßig.

Ernährung:

Gesund, vollwertig, frisch.

LEBENSSTIL:

In einem gesunden Lebensstil die richtige Balance finden und wahren.



Die 5 Bereiche des Kneipp-Programms verstärken sich in der ganzheitlichen Wirkung gegenseitig.

Wir machen Sie fit!
200-mal in Österreich!

www.kneippbund.at

Dieser Ratgeber wurde überreicht durch: