

Kneippsche Therapie

Sebastian Kneipp wurde 1821 in Stefansried im bayerischen Allgäu geboren. Im Sommer beim Viehhüten, im Winter am Webstuhl des Vaters lernte er früh die Not der Armut kennen, lernte er früh hart und streng gegen sich selbst zu sein. Er wollte Priester werden, aber er erkrankte an einer schweren Lungentuberkulose. Die Ärzte hatten ihn aufgegeben. Da stößt er im Sommer 1849 durch Zufall auf das Büchlein von Dr. Siegmund Hahn „Unterricht von der Heilkraft des frischen Wassers“. Er probiert einiges aus. Im Dezember 49 entschließt er sich zum Äußersten. In der Donau, die eine 3 / 4 Stunde Fußmarsch von seinem Wohnort Dillingen entfernt ist, nimmt er zwei- bis dreimal wöchentlich ein Bad. Das Handtuch fehlt. Er schlüpft so in die Kleider und geht im strengen Fußmarsch wieder nach Hause. Seine Kräfte wachsen zusehends, und gesund kann er sein Studium zu Ende führen. Die Geburtsstunde der Güsse war im Georgianum in München. Ein schwerkranker Mitstudent bittet Kneipp um seine Hilfe. Nachts durchgeführte Gießungen mit der Gartenkanne ersetzen das fehlende Bad und bringen auch dem Mitstudenten die fast nicht mehr erwartete Gesundheit. 1852 hielt Kneipp in Ottobeuren seine Primiz. 1855 wird er in das Dominikanerkloster in Wörishofen berufen. 1881 wurde er Pfarrer von Wörishofen. Gegen seinen Willen wuchs die Zahl seiner Patienten, so daß er sich schließlich zur Abhaltung öffentlicher Sprechstunden gezwungen sah. Ende der 80er Jahre hielt er öffentliche Vorträge, in denen er mitteilte, was ihm notwendig schien. Seine anschauliche und unmittelbare Art muß ungewöhnlich begeistert haben. Nur schwer entschloß sich Kneipp, seine Erfahrungen schriftlich niederzulegen. Er schreibt: „Nur das anhaltende und ungestüme Drängen meiner Freunde, die es eine Sünde wider die Nächstenliebe nennen, wenn meine Erfahrungen mit meinem modernden Körper in die Gruft fahren, zahllose Bittschreiben von Geheilten, insbesondere das Flehen armer, verlassener Kranker auf dem Lande, drücken mir den Schreibgriffel in die widerstrebende, bereits zittrige Hand.“ Sein größter Wunsch war, daß ein Mann von Beruf, ein Arzt, ihm die drückende Arbeit abgenommen hätte, daß endlich die Leute vom Fach allgemeiner und umfassender die Heilmethode gründlich studieren und in die Hand nehmen würden. 1886 entstand das Buch „Meine Wasserkur“, 1889 das Buch „So sollt Ihr leben“. Am 17. Juni 18897 starb Kneipp 76jährig nach kurzer Krankheit.

Was war nun Kneipps Verdienst?

Die Wasserkur ist ein uraltes Heilverfahren, wurde aber in den verschiedenen Zeiträumen der Medizingeschichte nicht immer gleich gewertet. Griechen und Römer hatten eine ausgedehnte Badekultur. In späteren Zeiten, insbesondere als sich im Mittelalter die Syphilis in den öffentlichen Bädern ausbreitete, schien das alte Heilwissen ganz verloren zu sein. Erst im vorletzten Jahrhundert wurden die Volksärzte Prießnitz und Kneipp mit ihren Wasserheilverfahren berühmt. Der Unterschied in der Methode von Prießnitz und Kneipp lag darin, daß Prießnitz nur mit kaltem Wasser vorging. Kneipp verfeinerte die Kaltwassermethode und führte auch Warmanwendungen ein in Form von Wickeln und Kräuterbädern.. Er erkannte den Wert des Wechselreizes. Bei den sogenannten Blitzgüssen, wo aus größerer Entfernung ein schärferer Wasserstrahl auf den Körper auftrifft, wurde außer dem Temperaturreiz auch noch der mechanische Reiz mit einbezogen. Kneipp verwarf die lang dauernden kalten Bäder, so die manchmal über Stunden ausgedehnten kalten Sitzbäder, wie sie damals üblich waren. Er schreibt: „Gerne gebe ich zu, daß manche Anwendungen und Übungen der noch primitiven Wasserkultur eher für ein stark muskeliges und stark knöchiges Roß passen, als für ein von Fleisch weich umkleidetes und mit zarten Nervchen besaitetes Menschengeriippe.“ Er kürzte die Zeitdauer der kalten Bäder zunächst auf 1 – 3 Minuten, dann auf Sekundendauer. „Je kürzer das Bad, desto besser die Wirkung“ war sein Motto. Die Temperatur der kalten Bäder sollte brunnenfrisch sein und 15° nicht übersteigen. Kneipp schreibt jedoch: „Anfängern in der Wasserkur, Blutarmen und Nervösen gönne ich namentlich zur Winterzeit zum gewärmten Baderaum (17 – 19°) mit Freuden für den Beginn laues, abgeschrecktes Wasser zu einer jeden Anwendung. Die Fliegen locke ich ja auch mit Honig, nicht mit Salz oder Essig.“ Er empfahl auch die Beimischung von Schnee zum Wasser zur Erziehung einer rascheren Reaktion und Erwärmung. Was versteht man nun unter einer Reaktion? Durch entsprechende Hautreize, z.B. das Begießen mit kaltem Wasser, wobei das Wasser gleichmäßig wie ein Mantel über die Haut fließen soll, daß ein gleichmäßiger Temperaturreiz wirksam wird, erfolgt zunächst eine Zusammenziehung der Haarbalgmuskulatur. Es entsteht eine Gänsehaut. Die Blutgefäße verengen sich, kenntlich an der Hautblässe. Bei längerer Kälteeinwirkung folgt eine Rötung der Haut, weil sich die Hautgefäße in aktiver Abwehr des Kältereizes erweitert haben. Dies ist begleitet von einem angenehmen Gefühl der Erwärmung und Erfrischung. Rötung und Wärmegefühl sind also die beiden wesentlichen Zeichen des Reaktionseintritts. Nach dem Auftreten der

Reaktion beendet man die Kaltwasseranwendung ohne abzutrocknen, streift das Wasser kurz mit der Hand ab, schlüpft in die Kleider und bewegt sich ca. 1 / 4 Stunde bis zur völligen Durchwärmung. Kneipp betrachtete das Nichtabtrocknen als wesentlichen Kurfaktor. Durch das Verdunsten des Wassers auf der Haut entsteht wieder ein Kältereiz, der wieder eine verstärkte Wärmebildung zur Folge hat. Diese Spätreaktion gewährt eine größere Wirksamkeit der Wasseranwendung. Wird eine Kaltwasseranwendung über den Zeitpunkt des Reaktionseintritts hinaus durchgeführt, kommt es zu lähmungsartiger Erweiterung der Haargefäße und dadurch zu venösen Blutstauungen. Das Wärmegefühl und Steigerung des Stoffwechsels fallen aus. Es tritt ein Wärmeverlust auf. Die Lebensvorgänge werden gehemmt. Je kürzer und je eindringlicher der Reiz, desto rascher und sicherer der Reaktionseintritt. Also das kälteste Wasser ist eigentlich das geeignetste. Für kalte Körperstellen, also z.B. ausgesprochen kalte Füße, ist nur frisch gefallener Schnee (frisch gefallen, weil er sich gleichmäßig um den Fuß modelliert) kalt genug, um eine Reaktion hervorzurufen. Steht der Schnee nicht zur Verfügung, ist vor der Kaltanwendung für eine gründliche Vorerwärmung zu sorgen, z.B. durch ein warmes Fußbad. Ganz allgemein empfiehlt Kneipp genügend Bewegung vor und nach den Anwendungen, um den Kreislauf anzuregen und für genügend Körperwärme zu sorgen. Wer friert oder fröstelt, muß vor der Kaltanwendung erst Wärme zugeführt bekommen. Auf diese Weise entstanden die Wechselbäder, bei der eine Warmanwendung von 10 – 15 minütiger Dauer für eine ausreichende Vorerwärmung sorgt, so daß dann der Kaltreiz seine Wirkung entfalten kann. Diesen Wechsel kann man zwei- bis dreimal wiederholen. Auf den Kältereiz reagiert das Gefäßsystem der Haut mit einer aktiv gesteigerten Durchblutung und einer relativ lang anhaltenden selbsttätigen rhythmischen Erweiterung und Verengung der feinsten Hautgefäße. Wir sprechen deshalb von einer Gefäßpumpe. Außerdem wird durch den Kaltreiz auf nervösem Wege die Atmung verstärkt und vertieft, was zu einer besseren Belüftung der Lungen führt und somit besseren Sauerstoffversorgung des Blutes. Führt man ein kaltes Vollbad durch, erfolgt aus dem gesamten Körper ein schnellerer Rückstrom des mit Stoffwechselschlacken beladenen Blutes zum Herzen, weil der Druck auf die Venen verhältnismäßig höher ist. Man kann sich vorstellen, daß das eine ziemliche Kreislaufbelastung ist und nur Herzgesunden und nicht Menschen mit Neigung zum hohen Blutdruck zu empfehlen ist. Macht man jedoch nur eine Teilanwendung, also z.B. ein kaltes Fußbad oder Wechselfußbad, so vermeidet man

einen Blutdruckanstieg und beobachtet eine ableitende Wirkung. Bestehen z.B. Stauungen im Kopfbereich, kann man das Blut aus diesem Bereich abziehen, indem man an den Füßen die Durchblutung durch ein Wechselfußbad oder kaltes Fußbad fördert. Deshalb empfehlen wir für zu Hause abends ein Wechselfußbad, weil dadurch das Blut vom Kopf abgezogen wird, was zu einem besseren Schlaf führt. Außer der ableitenden Wirkung auf entferntere Partien besteht bei Hautreizen eine Tiefenwirkung zu nahen Organen. So steht die Haut der Arme und des Oberkörpers über Nervenverbindungen in enger Beziehung zu den Brustorganen Lunge und Herz. Mann kann z.B. über Armbäder kräftigend und beruhigend auf die Herztätigkeit einwirken. Wir verordnen das Wechselarmbad nach der Mittagsruhe, um den Kreislauf wieder anzuregen. Durch Sitzbäder kann über die Haut des Unterleibs die Durchblutung der Bauchorgane Magen und Darm angeregt werden. Die Haut der Füße und Beine steht in Beziehung zum Unterleib und den Beckenorganen, also Nierensystem und Blase, Keimdrüsen, Gebärmutter und Dickdarm. Ein Fußbad hat also eine durchblutungsfördernde Wirkung auf die Beckenorgane, gleichzeitig eine ableitende Wirkung auf Brust-, Hals- und Kopforgane. Im Gegensatz zu den kalten oder wechselwarmen Anwendungen stellen die warmen Bäder einen wesentlich anderen Eingriff in den Organismus dar. Es kommt zwar auch zu einer Erweiterung der Gefäße und starken Durchblutung, aber zu einer entspannten passiven, während das kalte Bad eine aktive Leistung und Tätigkeit des Organismus erzielt. Überall dort, wo Gefäße und Nerven zu schwach sind, auf einen Kältereiz richtig zu reagieren, ist die passive Erweiterung der Gefäße zunächst notwendig. Es soll dadurch die Körperwärme erhöht werden. Außerdem bewirken die warmen Bäder die Auflösung und Ausleitung – die Poren der Haut öffnen sich- von Stoffen, die der Kranke allein aus eigener Kraft nicht mehr entfernen kann. Diese Wirkung kann durch Kräuterzusätze noch verstärkt werden. Die Wirkung tritt dann bereits bei niedriger Wassertemperatur ein (was für Herz- und Kreislaufschwache wichtig ist) und hält länger vor.

Fichtennadelextrakt erhöht die Stoffwechselfähigkeit, wirkt anregend und schleimlösend.

Heublumenextrakt ist ein kräftiges Hautreizungsmittel von stark auflösendem und ausleitendem Charakter, besonderes gut bei solchen Stoffwechselstörungen, die zu Ablagerungen, Griesen und Steinbildungen führen, also Rheuma, Nieren- und Gallensteinleiden.

Eine ähnliche Wirkung besitzt Haferstroh.

Rosmarinbäder entspannen, haben eine günstige Wirkung bei Nervenschmerzen.

Zinnkraut besitzt einen hohen Gehalt an Kieselsäure, bewährt sich bei krampfartigen Beschwerden der Niere und Blase.

Kamille wirkt entzündungshemmend.

Im Gegensatz zu den bisher genannten Badezusätzen besitzt Kleie die Eigenschaft, die Haut zu beruhigen. Kleie ist gut bei Hauterkrankungen mit Neigung zu Entzündungen und starkem Juckreiz. Wenn beim Fasten meist zwischen 9. und 13. Tag die Haut durch die vermehrte Ausscheidung gerötet ist, Ekzeme und Juckreiz auftreten, haben sich Kleiebäder sehr bewährt.

Kneipp hat eine warme Anwendung nie verordnet, ohne abschließende kurze Kaltanwendung, um zu stärken und zu erfrischen und die Poren der Haut wieder zu schließen.

Das Grundprinzip ist also, die Krankheitsstoffe im Blut aufzulösen durch Kräuterbäder, das Aufgelöste auszuschleiden durch Wechselbäder, das so gereinigte Blut wieder in die richtige Zirkulation zu bringen durch die Bewegung. Schließlich soll der geschwächte Organismus gestählt werden, um gefeit zu sein gegen erneute Krankheiten. Dieser Abhärtung dienen kalte Bäder, Güsse, Waschungen, Wassertreten, Barfußgehen in nassem Gras und Schnee. Als gut dosierbare Teilanwendung machen wir morgens die Essigwaschung des Oberkörpers – Essigwasser, um das Reaktionsvermögen zu erhöhen. Kneipp schreibt „Bei schwächlichen Naturen verwende ich zur Waschung Essig mit Wasser verdünnt. Abgesehen davon, daß er gründlich die Haut reinigt, die Poren öffnet, kräftigt und stählt er auch.“ Die Ansäuerung ist auch günstig für den Säureschutzmantel der Haut.

Stoffwechselprodukte, die wir durch das Fasten mobilisieren können, können wir also durch die unterstützende Wirkung der Vollbäder vollends auflösen und durch die Wechselbäder und Güsse in den großen Kreislauf pumpen, damit sie über die Niere oder Leber/Galle ausgeschieden werden. So sind die kneippischen Anwendungen eine wertvolle Unterstützung der Fastentherapie.

Das Verdienst Kneipps war, daß er den ganzen Menschen betrachtete und daß er auch die Lebensweise mit einbezog. Er gab nicht nur Ratschläge bezüglich der

Wasseranwendungen und Kräutermedizin, sondern plädierte auch für eine naturgemäße Ernährung (nicht zu viel Gewürze, keine Schleckereien – er empfahl Kleiebrot zur besseren Verdauung -, Gemüse sollte möglichst roh genossen werden. Über das Mehl schreibt er: „Man macht viel Rühmens von dem Auszugsmehl oder Kunstmehl, man kann aber sagen, es ist das meiste und beste an wahrer Kraft herausgekünstelt und nur armseliger Nährstoff ist im feinsten Mehle übrig geblieben“)

Bezüglich der Kleidung empfahl er selbst gesponnenes, rauhes Linnen, das einen gleichmäßigen Massagereiz den ganzen Tag über entfaltet. Außerdem setzte er sich für genügend Bewegung ein: „Viele glauben, wenn sie von Zeit zu Zeit oder auch ganz regelmäßig ihren Spaziergang machen, dann hätten sie für die Erhaltung und Vermehrung der Körperkräfte ihre Schuldigkeit getan. Aber ich behaupte, es reicht dieses durchaus nicht hin. Als Beispiel: Wenn ich im Mai, wo es viele Maikäfer gab, in den Garten kam und auf den Bäumen eine Menge sah, habe ich diese jungen Bäume so stark geschüttelt, daß die Käfer sämtlich auf den Boden gefallen sind; dadurch verminderte ich die Verwüstung, welche dieselben angerichtet hätten. Hätte ich aber die jungen Bäume ausheben können und hätte sie spazierend im Garten umhergetragen, hätten die Maikäfer ihr Unwesen fortsetzen können. Gerade so ist es mit dem menschlichen Körper, in dem sich alle möglichen Stoffe festsetzen können. Diese vermag ein Spaziergang nicht zu beseitigen.“ Über den Mangel an Abhärtung seiner Mitmenschen schreibt er: „Die Verweichlichung der heutzutage lebenden Menschen hat einen hohen Grad erreicht. Die Schwächlichen und Schwächlinge, die Blutarmen und Nervösen, die Herz- und Magenkranken bilden fast die Regel – die Kräftigen und Kerngesunden die Ausnahme. Man fühlt sehr empfindlich jeden Wechsel der Witterung, der Übergang der Jahreszeiten geht nie ohne Schnupfen und Katarrh vor sich, selbst der zu schnelle Eintritt von der kalten Straße ins warme Zimmer bleibt nicht ungerächt. Das war doch vor 50, 60 Jahren noch ganz anders. Wohin sollen wir kommen, wenn das Hinsiechen schon anfängt, ehe das kräftige Leben noch begonnen. Es ist hohe Zeit, daß man endlich zur Einsicht komme.“

Was würde der gute Kneipp zu den Menschen unserer Zivilisation sagen, die sich durch Bewegungsmangel und Fehlernährung auszeichnen und jedem Temperaturreiz tunlichst aus dem Wege gehen.

Neben den Grundsäulen Hydrotherapie, Ernährung, Bewegung, Heilpflanzen ruht das kneippsche Heilprinzip auch auf der Ordnungstherapie. Sie berücksichtigt - wir würden heute sagen psychosomatische Zusammenhänge- Beziehungen zwischen Seele, Geist und Körper und versucht, eine natürliche Lebensordnung wieder herzustellen, um zu optimaler Gesundheit und Lebensfreude zu gelangen.

Kneipp schreibt: „Wie viele waren hier, die nach längerem Gebrauch der Wasserkur nicht besser daran waren, und bei denen die neurasthenischen Schmerzen sich an allen möglichen Stellen immer wieder fühlbar machten. Die Betreffenden konnten nicht schlafen und nicht essen, sie verfielen in Melancholie, und erst als man ihren Zustand der Seele erkannte und da Ordnung hinein brachte, ging es mit dem körperlichen Leiden auch besser.“