

zalando

Zum Shop!



» Immobilienmarkt » Motormarkt » Stellenmarkt » Abo & Service SZ-Shop | E-Paper | Tickets | Anzeigen | Wetter | Weitere Angebote ▶ login

sueddeutsche.de

Suche



Politik | Wirtschaft | Geld | Kultur | Sport | Leben | Karriere | München & Region | Bayern | Medien | Digital | Auto | Wissen | Panorama
Reise

Home > Newsticker

Webservices | Mobile Services | Finanzrechner | SZ Abo | Aller Rechner und Tools

Suchen

Alles

12:15 [Berichte über Anwaltstreffen im Fall Strauss-Kahn](#)

12:06 [Pastor durchbrach Kontaktverbot zu Jungen](#)

12:02 [Emma Watson legt «Auslandssemester» ein](#)

12:02 [Sebastian Koch geht in Vaterrolle auf](#)

12:01 [Google+ macht die Konkurrenz nervös](#)

11:56 [Angelina Jolies Kinder essen gern Heuschrecken](#)

11:55 [Rewe: Hacker stellen Sammelbild-Kundendaten ins Netz](#)

11:55 [Lemkes Machtwort: Werder Bremen muss sparen](#)

11:52 [Thomas Helmer im Aufsichtsrat von Bielefeld](#)

11:50 [«L'Équipe»: Auch B-Probe von Kolobnew positiv](#)

11:46 [Redford dreht Politik-Thriller mit LeBeauf](#)

VIDEO»



Murdoch: Pudding-Angriff im Parlament

- Arrogant: Elfmeter per Hacke versenkt
- Chile: Versunken im Schnee

TAGESGELD»

Die besten Tagesgeld-Angebote

- | | |
|------------------------|--------|
| 1. PSD RheinNeckarSaar | 3,00 % |
| 2. Cortal Consors | 2,60 % |
| 3. Audi Bank direct | 2,50 % |

Alle Angebote zeigen

Tagesgeld
Festgeld
Ratenkredit
Baugeld

VERGLEICHEN UND SPAREN



Risikolebensversicherung

Eine Lebensversicherung bietet Schutz für Ihre Familie und dient als Vorsorge für den Ruhestand. Jetzt die besten Angebote finden!

BILDER DES TAGES»



Eine Kneipp-Kur ist Wellness mit Wasser

Bad Wörishofen (dpa/tmn) - Es klingt ganz modern: Medical Wellness. Gemeint ist die natürliche Art, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Genau das wollte Pfarrer Sebastian Kneipp erreichen. Sein ganzheitliches Gesundheitskonzept ist alles andere als von gestern.

Fünf Dinge braucht der Mensch für ein gesundes Leben: gute Ernährung, körperliche Bewegung, innere Balance sowie die Heilkräfte von Kräutern und Wasser. Das ist das Prinzip, das Pfarrer Sebastian Kneipp schon vor 150 Jahren gepredigt und damit den Grundstein für ein ganzheitliches Gesundheitskonzept gelegt hat. Es ist bis heute Vorbild einer regelrechten Bewegung. Mehr als 600 Kneipp-Vereine in Deutschland zählen rund 160 000 Mitglieder und sehen sich als größte private Gesundheitsorganisation. Aber ob Mitglied oder nicht: Unzählige Menschen nützen die Kneipp-Idee, um gesund zu bleiben und gesund zu werden.

«Viele verbinden Kneipp und Kneipp-Kuren allein mit Wassertreten und Güssen. Aber das ist längst nicht alles», sagt Robert M. Bachmann, Allgemeinarzt und Experte für Naturheilverfahren in Bad Wörishofen im Allgäu. «Allerdings spielt die Wasser- oder Hydrotherapie, speziell die Hydrothermotherapie, eine sehr wichtige Rolle.» Durch gezielte Wasserreize solle der Körper zu einer positiven, heilungsfördernden Gegenreaktion angeregt werden. «Auch Organe sollen gezielt gestärkt oder entspannt werden.»

Wichtige Voraussetzung: «niemals eine kalte Anwendung auf eine kalte Haut», betont der Mediziner. Notwendig sei stets gute Vorerwärmung durch Bewegung, warme Luft - zum Beispiel in der Sauna - oder warmes Wasser. «Zu kleine Reize bewirken dabei meist nichts, mittlere Reizstärken fachen die Selbstheilungskräfte an, übergroße Reize schaden», warnt er. Regelmäßigkeit ohne Übertreibung gelte nicht

nur bei der Wasseranwendung, sondern auch bei den Bewegungsempfehlungen.

«Runter vom Sofa, den PC ab in die Ecke und auf zu Kneipp!» lautet ein Slogan, mit dem zunehmend auch junge Leute für die Kneipp'sche Idee begeistert werden sollen. «Sebastian Kneipps Gesundheitskonzept ist einfach anzuwenden, kostengünstig und liegt in Sachen Wellness und Fitness voll im Trend», sagt Birgit Rudolf von der Bundesgeschäftsstelle der Kneippjugend in Celle.

Die Liste der Erkrankungen, bei denen eine Kneipp-Kur nach Angaben des Verbandes Deutscher Kneippheilbäder und Kneippkurorte helfen kann, ist lang: Herz-Kreislaufstörungen, Erkrankungen der Atemwege, Reizmagen und -darm, nervöse Störungen wie Burnout, Venenleiden, Infektanfälligkeit, Arthrose oder Rheuma. Ausdrücklich weisen die Experten aber auch darauf hin, dass die Kneipp-Therapie für verschiedene Krankheiten nicht geeignet ist. Das gelte für alle akuten schweren Infektionen wie Tuberkulose, schwere Niereninsuffizienz, Krebs im fortgeschrittenen Stadium, bei psychischer Verwirrtheit und schweren Depressionen, Morbus Basedow und bei Herzdekompensationen.

Die Kneipp-Therapie steht nach den Worten des Mediziners Bachmann keineswegs in Konkurrenz zur Schulmedizin, sondern bietet - wo immer es möglich ist - eine sinnvolle Ergänzung. Im Rahmen einer langjährigen wissenschaftlichen Studie mit den Daten von mehr als 2000 Klinik-Patienten hat der Spezialist für Naturheilverfahren die Effizienz der verschiedenen Kneipp'schen Therapien untersucht.

Hauptsächlich ging es dabei um schmerzhafte Erkrankungen des Bewegungsapparates, Verdauungs- und Fettstoffwechselstörungen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie Kopfschmerzen und Schlafstörungen. Ergebnis: Der Gesundheitszustand der Patienten verbesserte sich zwischen Aufnahme und Entlassung um etwa 76 Prozent. «Besonders interessant ist, dass bei rund 58 Prozent der Patienten die überwiegend chemisch-synthetischen Arzneimittel reduziert oder abgesetzt werden konnten», betont Bachmann.

Entstanden ist die Kneipp-Therapie, als der Priesterschüler Sebastian Kneipp (1821-1897) an Tuberkulose erkrankte, die damals als unheilbar galt. Nachdem er in der Münchner Hofbibliothek ein Buch über die «Heilkraft des frischen Wassers» entdeckt hatte, begann er sich nach erfolglosen Arztbesuchen selbst zu behandeln. Mitten im Winter lief er täglich an die eiskalte Donau, zog sich nach einem kurzen Tauchbad schnell wieder an, bewegte sich und schwitzte so schließlich im Bett seiner Klosterschule die Krankheit aus. 1855 kam Kneipp als Seelsorger nach Wörishofen im Allgäu. Hier entwickelte er seine Original-Kneipp-Kur und machte das spätere Bad Wörishofen zum Zentrum eines der bekanntesten Naturheilverfahren der Welt.

Ob die Kosten für eine Kneipp-Kur von der Krankenkasse übernommen oder selbst getragen werden müssen, hängt von den individuellen Versicherungskonditionen ab. «Zuständig für die Verordnung einer Kneipp-Kur sind der Haus- oder Facharzt, der Betriebsarzt sowie die jeweilige Krankenkasse, mit der am besten vorab Art und Höhe der Kostenübernahme geklärt werden sollten», rät der Verband der Kneippheilbäder und Kurorte.

[Website des Kneipp-Bundes](#)

[Verband Deutscher Kneippheilbäder](#)

[Website von Robert Bachmann](#)

© sueddeutsche.de - erschienen am 13.07.2011 um 09:01 Uhr

REISEZIEL DER WOCHE: ROM



Rom Reiseführer

Von Colosseum bis Petersdom: Mit dem Reiseführer von sueddeutsche.de entdecken Sie die schönsten Seiten der "Ewigen Stadt". Reiseinformationen, Sehenswürdigkeiten, Ausgetipps und passende Hotelangebote rund um Rom.



Insidertipps für Rom

📷 Wo Sie mehr essen werden, als je zuvor, wo es das beste Tiramisù der Stadt gibt und wie man durch die Zeit reist: Römer verraten ihre Lieblingssorte.



Reiseangebot Rom

Buchen Sie z. B. 5 Tage im 4-Sterne-Hotel im Oktober schon ab 331,- Euro.

REISEINSPIRATOR



Wir haben die perfekte Stadt für Sie. Wetten?

👉 Es muss nicht immer Rom, Paris oder London sein: Warum nicht durch die Altstadt in Brügge schlendern oder das Nachtleben in Stockholm genießen? Beantworten Sie unsere Fragen und wir sagen Ihnen, welche europäische Stadt Sie unbedingt gesehen haben sollten.

TOUR DE FRANCE 2011: LIVETICKER



Liveticker Tour de France

👉 Verfolgen Sie das aktuelle Renngeschehen der Tour de France 2011 live in unserem

Ticker. Wir berichten live vom Start bis Ende eines jeden Renntages.

MEINUNG »



Stefan Kornelius

"News of the World"
Eine vierte Gewalt
namens Murdoch

KOLUMNE »

Deutscher Alltag Hick Korporal im Zappelsender

DIE WITZIGSTEN BILDER IM NETZ »

Google-Anzeigen »

[Kuren in Bad Wörishofen](#)

Wohnen Sie Günstig und Komfortabel im Kurhotel Kaiser - viele Angebote
www.kurhotelkaiser.de

[Aktiv Abnehmen mit Kneipp](#)

Gewichtsreduzierung mit den 5 Säulen der Kneipp Therapie
www.abnehmen-woerishofen.de



IQ-TEST: WIE KLUG SIND SIE? »



ENGLISCH LERNEN: ONLINE MIT GYMGLISH »



IPHONE APP: RADFAHREN IN OBERBAYERN »



HUMOR-DAUERBRENNER



Chuck Norris braucht keine Überschrift
Sie wollen weiße Skipisten - aber nicht, dass Schnee fällt? Dieses Problem kann nur einer lösen: Chuck

Norris

1. 1
2. 2
3. 3
4. 4
5. 5

HUMOR »



EINBÜRGERUNGSTEST »



SPIELE & TESTS

IQ-Test	Bubbles
Mahjong	Führerschein-Test
Einbürgerungstest	Sudoku
alle Tests	alle Spiele

INFOTHEK

Ratenkredit-Rechner	Altersvorsorge
Anwaltssuche	ALG-Rechner
Arztsuche	Baufinanzierungs-Re...
Gehaltsrechner Brutt...	Hartz-IV-Rechner
Musterverträge	Partnersuche
Rentenrechner	Steuerberatersuche
Wohngeld-Rechner	Finanzrechner: Cleve...
Sprachreisen	

ANZEIGE: SPRACHREISEN:
DEN URLAUB SINNVOLL VERBRINGEN »



Google-Anzeigen »

[Kassen wollen mehr Geld](#)

BIG direkt ist ohne Zusatzbeitrag. Garantiert beim Service-Testsieger!

www.BIG-direkt.de/Krankenkasse

[Sommer in Budapest](#)

4* Wellnesshotel mit Garten. DZ ab EUR 55.

Buchbar online

www.hotelrubin.com

ANZEIGE

[Nachrichten](#) [Politik](#) [Wirtschaft](#) [Geld](#) [Kultur](#) [Sport](#) [Leben](#) [Karriere](#) [München & Region](#) [Bayern](#) [Medien](#)
[Digital](#) [Auto](#) [Wissen](#) [Panorama](#) [Reise](#)

[Mediadaten](#) [Newsletter](#) [Datenschutz](#) [AGB](#) [Kontakt](#) [Impressum](#)

Copyright © sueddeutsche.de GmbH / Süddeutsche Zeitung GmbH

Artikel der Süddeutschen Zeitung lizenziert durch DIZ München GmbH. Weitere Lizenzierungen exklusiv über www.diz-muenchen.de