

Kneipp-Therapie

KURZBESCHREIBUNG

Die Kneipp-Therapie stellte ein weit verbreitetes Konzept der Gesundheitsförderung und Therapie im Bereich der Naturheilkunde dar. Basierend auf den Gesundheitslehren von Sebastian Kneipp (1821–1897) hat der Kneipp-Bund e.V. ein naturheilkundliches Gesundheitskonzept „Pflege nach den fünf Elementen“ speziell für Senioreneinrichtungen entwickelt. Das Konzept ist präventiv darauf ausgerichtet, ältere Menschen für den eigenverantwortlichen Erhalt ihrer

Gesundheit sowie ihrer Selbstständigkeit zu aktivieren. Die Grundlage dafür bilden die Anwendungen im Rahmen der fünf Elemente der Naturheilverfahren nach Kneipp: Wasseranwendungen, Bewegung, Ernährung, Heilpflanzen und Lebensordnung. Die Kneipp-Anwendungen werden zur Prävention und Förderung der Gesundheit sowie zur Linderung zahlreicher Befindlichkeitsstörungen eingesetzt.

GRUNDANNAHMEN

Das Kneipp'sche Gesundheitskonzept basiert auf den o.g. fünf Elementen, deren Zusammenspiel die Grundlage für eine ganzheitliche, gesundheitsfördernde Heil- und Lebensweise bildet:

Über das Element Wasser können kalte, warme oder wechselwarme Reize mit regulatorischen Wirkungen gesetzt werden. So können regelmäßig durchgeführte Kaltanwendungen die Durchblutung verbessern, die Körperwahrnehmung, das Immunsystem und damit die Selbstheilungskräfte stärken und die Leistungsfähigkeit steigern. Warmanwendungen wirken beruhigend und ausgleichend und können z.B. bei Schlafstörungen oder unter Zusatz bestimmter Kräuter zur Linderung unterschiedlicher Beschwerden eingesetzt werden. Typische Kneipp'sche Wasseranwendungen sind Waschungen, Güsse, Wickel, Auflagen und Packungen sowie Bäder.

Bewegung verbessert Kraft, Ausdauer und Koordination, weckt Lebensfreude, stärkt das Selbstwertgefühl und verringert Stressbelastungen. Insbesondere moderate Bewegungsformen wie Gehen, Wandern, Schwimmen, Gymnastik oder Tanzen stabilisieren und fördern die Balance der körpereigenen Systeme.

Das Element gesunde Ernährung nach Kneipp stellt inzwischen vor allem die vegetabile Vollwerternährung in den Mittelpunkt. Die Ernährung ist frisch, möglichst wenig verarbeitet und maßvoll.

Aus dem Element Heilpflanzen werden natürliche, milde Wirkstoffe möglichst frühzeitig zum Schutz vor Erkrankungen und zur Linderung von leichten Beschwerden eingesetzt. Nach Kneipp werden Heilpflanzen z.B. als Tinkturen, Badezusätze, Salben, Tees und Säfte verwendet.

Das Element Lebensordnung ist zentral und zielt auf einen achtsamen und verantwortungsvollen Umgang mit sich selbst und seiner Umwelt ab. Es berücksichtigt die Einheit von Körper, Geist und Seele und stellt vor allem die Stärkung der Psyche und den Ausgleich von Emotionen in den Mittelpunkt. Regelmäßige, strukturierte Tagesabläufe wirken vor allem bei chronisch Kranken regulierend. Wichtig sind in diesem Element auch Bewegungsverfahren mit einer konzentrativen Komponente, wie Yoga, Atemtherapie und Qigong.

ANWENDUNGSPRAXIS

Seit 2007 wurden in Deutschland über 40 Senioreneinrichtungen vom Kneipp-Bund e.V. zertifiziert. Angeboten werden in diesen Einrichtungen Elemente des Kneipp-Konzepts wie Kneippgüsse, Wassertreten, Bäder und Wickel unter Verwendung von Kräuterzusätzen, Heilpflanzentees, gesunde Ernährungsangebote, Sport, Gymnastik, Meditations- und Entspannungsverfahren, Gedächtnistraining sowie soziale Beschäftigungsmöglichkeiten. Die Anwendung erfolgt in Absprache mit den zu Pflegenden, den Angehörigen und den behandelnden Ärzten und Therapeuten.

Senioreneinrichtungen, die das Kneipp-Konzept systematisch in den Pflegealltag integrieren und das Gütesiegel des Kneipp-Bund e.V. tragen, müssen spezielle Voraussetzungen und Qualitätsanforderungen entsprechend den Richtlinien des Kneipp-Bundes erfüllen.



Fortsetzung: **Kneipp-Therapie**

FORT- UND WEITERBILDUNG

Der Kneipp-Bund e.V. bietet verschiedene Fort- und Weiterbildungen an, die auch für Pflegefachkräfte relevant sind, wie beispielsweise die Ausbildungen zum „Kneipp-Mentor“

oder zum Kneipp-Gesundheitstrainer SKA (Sebastian-Kneipp-Akademie).

Informationen zu Fort- und Weiterbildungsmöglichkeiten:

Sebastian Kneipp Akademie (SKA)
www.kneippakademie.de/angebote-fuer-senioreneinrichtungen

Ärztegesellschaft für Präventionsmedizin und klassische Naturheilverfahren Kneippärztebund e.V.
www.kneippaerztebund.de

Kneipp-Bund e.V.
www.kneippbund.de

LITERATUR

Kneipp Bund e.V. (Hrsg.) (2013). Richtlinien. Vom Kneipp-Bund e.V. anerkannte Senioreneinrichtung.
www.kneippbund.de

Uehleke, B., & Hentschel, H. (Hrsg.) (2006). Das große Kneipp-Gesundheitsbuch. Mehr als nur Wassertreten; die 5 Behandlungsprinzipien. Stuttgart: Haug Verlag.

Kneipp, S. (2004). Meine Wasserkur. So sollt ihr leben. Die weltberühmten Ratgeber in einem Band. Stuttgart: Haug Verlag.

Zentrum für Qualität in der Pflege (Hrsg.) (2015). Prävention in der Pflege – Naturheilkundliche Maßnahmen in Senioreneinrichtungen. Eine prospektive, kontrollierte, vergleichende, explorative Kohortenstudie. Abschlussbericht.
www.zqp.de/wp-content/uploads/Abschlussbericht_Praevension_Pflege_Naturheilkundliche_Massnahmen.pdf

