Naturheilverfahren

Sichere und wirksame Methoden der naturheilkundlichen Medizin

mit vielen praktischen Tipps und Anregungen für die aktive Gesundheitsvorsorge

Europäisches Gesundheitszentrum für Naturheilverfahren Sebastian Kneipp Institut GmbH

Schutzgebühr 0,30 €

Naturheilverfahren

Sichere und wirksame Methoden der naturheilkundlichen Medizin

Liebe Leser!

Sicher haben Sie sich auch schon einmal gefragt, wie Sie möglichst bis ins hohe Alter gesund und leistungsfähig bleiben oder sich besser vor Krankheiten schützen können. Und vermutlich hätten Sie bei leichteren Erkrankungen schon manches Mal einen guten Rat gebraucht, wie man sich auch ohne Medikamente wirksam helfen kann. Diese wichtigen Fragen wecken heute wieder das Interesse an traditionellen Naturheilverfahren. So berichten die Medien zunehmend über natürliche Methoden der Vorbeugung und Behandlung und entwickeln spezielle Informationsformate.
Auch Gesundheitsexperten und Politiker sind mittlerweile überzeugt, dass mit den einfachen gesundheitsfördernden Naturheilverfahren längerfristig eine wesentliche Entlastung der strapazierten Gesundheitssysteme erreicht werden kann. Und da es mittlerweile genügend wissenschaftliche Daten über ihre Wirksamkeit gibt, werden seriöse Naturheilverfahren inzwischen auch an den Universitäten gelehrt.
Für den Verbraucher ist es jedoch nicht einfach, aus der Fülle der Naturheilverfahren diejenigen auszuwählen, die wirklich wirksam und medizinisch anerkannt sind. Diese Broschüre will bei der Auswahl helfen und zeigen, wie man seinen Gesundheitszustand mit ganz einfachen Mitteln verbessern und sich dadurch rundum wohler fühlen kann.
Die klassischen Naturheilverfahren, die hier vorgestellt werden, entstammen größtenteils der traditionellen europäischen Medizin (TEM). Dazu gehören Behandlungen mit natürlichen Reizen durch Wasser, Luft und Licht in Verbindung mit Wärme und Kälte, aber auch gesundheitsfördernde Bewegungsarten, eine sinnvolle Ernährung, der Einsatz von Heilpflanzen und nicht zuletzt auch heilsame seelische Einflüsse mit dem Ziel, die körperlichen und psychischen Selbstheilungskräfte zu aktivieren.
Diese Methoden stärken nicht nur die Abwehrkräfte des Organismus, sie beugen auch vielen Zivilisationskrankheiten wie Herzkreislauferkrankungen, Krebs, Diabetes, Venenleiden und orthopädischen Problemen vor. Sie lassen sich dabei ohne großen Aufwand jeden Tag ganz einfach durchführen und sind gerade auch bei Alltagsbeschwerden eine wertvolle Hilfe.
Die Art und Weise wie man in der ersten Lebenshälfte mit seiner Gesundheit umgeht, bestimmt oftmals das Schicksal in der zweiten Lebenshälfte. Aber auch Ältere sollten im besonderen Maße auf ihre Gesundheit achten.

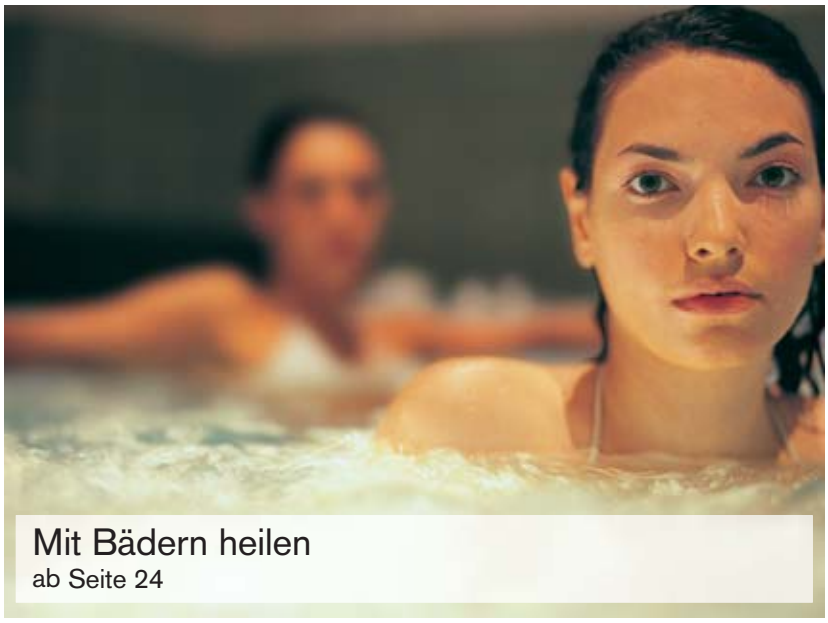
Tun Sie also etwas für sich! Sie werden Ihr Leben besser und länger genießen.

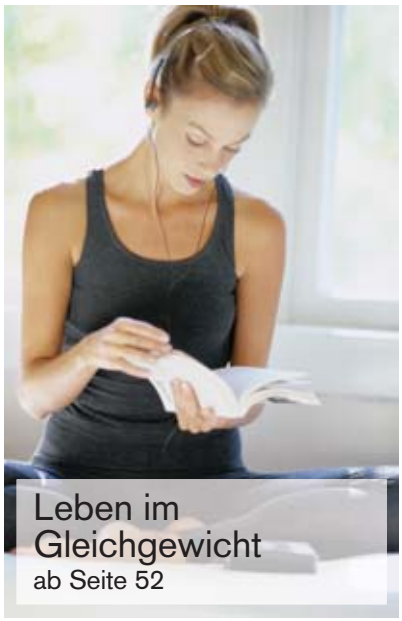
Prof. Dr. Eberhard Volger
Vorsitzender des wissenschaftlichen Beirats des Europäischen Gesundheitszentrums für Naturheilverfahren

Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts.

Arthur Schopenhauer (1788-1860)

INHALT





06 Was sind Naturheilverfahren?

10 Wieso Naturheilkunde?

14 Naturheilkunde und Schulmedizin

15 Das Prinzip des heilsamen Reizes

16 **Gesund durch Wasser**
Hydrotherapie
- 17 Akuteffekte und langfristige Wirkungen
- 18 Waschungen und Güsse
- 20 Wickel
- 22 Nebenwirkungen

24 **Mit Bädern heilen**
Balneotherapie
- 25 Heilwasser
- 26 Kurangebote
- 28 Trinkkuren

30 **Heilende Pflanzen**
Phytotherapie
- 31 Heilpflanzentees
- 32 Heilpflanzen zur Selbstbehandlung
- 32 Bewährte Anwendungsgebiete
- 35 Heilpflanzliche Badezusätze

36 **Gesunde Bewegung**
Bewegungstherapie
- 37 Hilfe bei Herzerkrankungen
- 39 Der richtige Puls
- 41 Energieverbrauch
- 42 Richtig dosiertes Training
- 44 So laufen Sie richtig

46 **Ausgewogene Ernährung**
Ernährungstherapie
- 46 Einflüsse auf den Organismus
- 47 Ernährungstherapie bei Risikobefund und Krankheit
- 48 So wiegen Sie richtig
- 50 Kalorien-Spartage

52 **Leben im Gleichgewicht**
Ordnungstherapie
- 54 Die innere Uhr
- 55 Grundlegende seelische Bedürfnisse
- 56 Sinn des Lebens

58 Informations Adressen / Impressum

Europäisches Gesundheitszentrum für Naturheilverfahren
Sebastian Kneipp Institut GmbH

Gesund durch Wasser

ab Seite 16

Tu deinem Leib Gutes,
damit deine Seele Lust hat,
darin zu wohnen.

Teresa von Avila (1515-1582)

Was sind Naturheilverfahren?

Naturheilverfahren im engeren Sinne sind wissenschaftlich anerkannte so genannte 'ärztliche' oder auch 'klassische' Verfahren, die die Selbstheilungskräfte des Körpers unterstützen und von entsprechend qualifizierten Ärzten verordnet werden. In einem weiteren Sinne wird unter Naturheilverfahren oft auch alles zusammengefasst, was sich nicht direkt der naturwissenschaftlich-universitären Medizin zurechnen lässt. Deshalb wird in diesem Zusammenhang auch von Komplementär- oder ergänzender Medizin gesprochen.

Generell wird zwischen ärztlichen Verfahren, nichtärztlicher Behandlung nach dem Heilpraktikergesetz und der Selbstbehandlung, der so genannten Volksmedizin, unterschieden.

Seriöse von unseriösen, nützliche von unnützen oder sogar schädlichen Verfahren abzugrenzen, ist auch für Fachleute nicht immer einfach.

Zum einen fehlt es hierfür immer noch an einheitlichen Kriterien auf Basis zuverlässiger wissenschaftlicher Studien. Zum anderen waren es gerade in der Geschichte der Naturheilkunde oftmals zunächst ganz abseitige Methoden die entgegen heftiger Kritik später große Heilerfolge erzielt haben.

Der Respekt vor den Traditionen und Behandlungserfolgen anderer Kulturkreise verbietet es daher auch, indische, chinesische oder andere so genannte ethnomedizinische Ansätze abschließend zu beurteilen. Gleichwohl empfiehlt es sich hier, vorsichtig mit Heilserwartungen zu sein, da diese Methoden stets an ihren ganz speziellen kulturellen Kontext, zum Beispiel an bestimmte Lebens- und Ernährungsgewohnheiten oder auch religiöse Vorstellungen, gebunden sind.

Nicht zu verwechseln sind die anerkannten Klassischen Naturheilverfahren mit der so genannten 'alternativen', 'biologischen' oder 'unkonventionellen' Medizin, die ein eher spirituell-esoterisches Verständnis von Gesundheit pflegt.

Sichere und wirksame Methoden der **'Klassischen Naturheilverfahren'**:

- Wasseranwendungen (Hydrotherapie)
- Anwendungen mit Heilbädern (Balneotherapie)
- Behandlungen mit Heilpflanzen (Phytotherapie)
- gesunde Ernährung (Ernährungstherapie)
- körperliche Aktivität (Bewegungstherapie)
- Lebensordnung für geistig-seelischen Ausgleich und Harmonisierung der Lebensrhythmen (Ordnungstherapie)

Weitere anerkannte Naturheilverfahren der **traditionellen europäischen Medizin** sind u.a.:

- Klimatherapie
- Massagetechniken
- Elektrotherapie
- ausleitende Verfahren
- Physiotherapie

Ihre zumeist kaum nachweisbaren Methoden stehen im Verdacht, willkürlich und manipulativ vorzugehen.

Grundsätzlich sollte man skeptisch sein, wenn sich einzelne Methoden als 'Königsweg' begreifen, wenn schulmedizinische Behandlungen rigoros kritisiert oder spirituell-weltanschauliche Aspekte stark in den Vordergrund gestellt werden.

Aufgeklärte Verbraucher haben heute aber zumeist ein gutes Gespür für Scharlatanerie, und weltanschaulichen Heilsbringern geht es ohnehin nicht um Naturheilverfahren, sondern um Glaubensfragen.

Anstatt aber andere Ansätze gänzlich zu verwerfen, will diese Broschüre für die weithin anerkannten und erfolgreichen Klassischen Naturheilverfahren werben. Sie haben ihren Ursprung bereits in der europäischen Antike der Griechen und Römer, erlebten dann eine neuerliche Blüte im Mittelalter und wurden insbesondere durch Pfarrer Sebastian Kneipp im 19. Jahrhundert zu einem schlüssigen ganzheitlichen Ansatz weiterentwickelt.

Weitere naturheilkundliche Verfahren der Komplementärmedizin sind:

- Akupunktur
- Anthroposophische Medizin
- Aromatherapie
- Ayurveda
- Chiropraktik
- Colon-Hydrotherapie
- Enzymtherapie
- Farbtherapie
- Homöopathie
- Komplementäre Krebstherapie
- Neuraltherapie
- Osteopathie
- Schamanismus
- Tibetanische Medizin
- Traditionelle chinesische Medizin

Umstrittene Verfahren sind u.a.:

- Bioresonanztherapie
- Bioenergetische Diagnosen
- Edelsteintherapie
- Elektroakupunktur nach Voll
- Frischzellentherapie
- Geistheilen
- Handdiagnosen
- Hildegard-Medizin
- Irisdiagnosen
- Kinesiotherapie
- Kirlian-Fotografie
- Orgontherapie
- Reiki

Vertreter seriöser Naturheilverfahren . . .

- **verlangen keinen Verzicht auf schulmedizinische Diagnostik und Therapie,**
- **fordern nicht, Medikamente abzusetzen, ohne dies mit dem behandelnden Arzt abzustimmen,**
- **weisen auf die Beschränkungen und Risiken ihrer Methode hin,**
- **geben kein Heilversprechen ab,**
- **beenden ihre Heilversuche, wenn sich kein Erfolg einstellt,**
- **verlangen keine „Fantasiepreise" und lassen sich nicht im voraus bezahlen.**

Gut versorgt:
Seriöse und professionell durchgeführte Naturheilverfahren bieten wirksame Mittel zur Gesundheitsvorsorge und bei vielen Krankheiten hervorragende Heilungschancen.

Vorbeugen ist besser als Heilen.

Christoph Wilhelm Hufeland (1762 – 1836)

Wieso Naturheilkunde?

In den letzten Jahren wächst die Erkenntnis, dass Gesundheit und Wohlbefinden weder selbstverständlich sind noch von der Medizin garantiert werden können, sondern im hohen Maß von den Lebensbedingungen und Verhaltensweisen des Menschen abhängig sind. Diese Erkenntnis und die gleichzeitige Einsicht in die Grenzen des medizinisch und ökonomisch Machbaren rücken die bewährten Methoden traditioneller Naturheilverfahren wieder verstärkt in den Blick. Sie stärken den Gedanken der aktiven Gesundheitsvorsorge und der Eigenverantwortung des mündigen Bürgers.

Die naturwissenschaftlich geprägte so genannte 'Schulmedizin' hat im Verbund mit der pharmazeutischen Forschung in den letzten 150 Jahren enorme Fortschritte gemacht, und die medizinisch-technische Entwicklung wird immer schneller. Ehemals unheilbare Krankheiten können heute oft vollkommen geheilt werden.

Das durchschnittliche Lebensalter und die Leistungsfähigkeit im Alter steigen deshalb von Generation zu Generation. Selbst die Therapie genetisch bedingter Erkrankungen rückt in greifbare Nähe.

Allerdings muss für diese Errungenschaften der Medizin und der Pharmazie auch ein hoher Preis gezahlt werden. Da sind zum einen die stetig steigenden Kosten, die die Volkswirtschaften aufbringen müssen - übrigens auch jene armer Länder. Da sind aber auch neue Risiken und Nebenwirkungen, die zu neuen gesundheitlichen Gefahren, bspw. zu Resistenzen gegen Antibiotika oder zu Allergien, führen können.

Auch moralisch-ethische Fragen stellen sich zunehmend, wenn es etwa darum geht, wer sich welche Behandlung eigentlich finanziell noch leisten kann oder wie weit man in der Humangenetik beim Eingriff in das menschliche Erbgut gehen soll. Weitaus problematischer scheint aber, dass der große Fortschritt der Medizin zu dem 'mechanistischen' Glauben verleitet, dass Körper und Seele bei Fehlfunktionen einfach am „kaputten Bauteil" repariert werden könnten.

Die Folge dieser verführerisch bequemen Sichtweise und des entsprechend sorglosen Umgangs mit der Gesundheit, ist eine drastische Zunahme an Zivilisationskrankheiten: Insbesondere Herz-Kreislauferkrankungen, Krebs und Stoffwechselkrankheiten wie Diabetes oder Allergien lassen sich u.a. auf Bewegungsmangel, Fehlernährung, übermäßigen Genussmittelkonsum, einseitige Arbeit, Stress, problematische Freizeitgewohnheiten sowie mangelnden psychisch-seelischen Ausgleich zurückführen.

Auch die Politik scheint zunehmend zu erkennnen, dass eine konsequente Gesundheitsvorsorge menschliches Leid verhindern kann und zudem die explodierenden Ausgaben für das Gesundheitssystem drastisch reduzieren kann.

Naturheilverfahren beziehen sich nicht nur auf die 'Natürlichkeit' der Mittel und Verfahren. Sie orientieren ihre Methoden an der Natur des Menschen, die sie entsprechend 'naturgemäß' beeinflussen sollen. Mit menschlicher 'Natur' - im antiken Griechenland sprach man von 'physis' - ist dabei nicht nur das gegenständlich wahrnehmbare, physiologische Geschehen im Körper gemeint.

Hohes Vertrauen in Naturheilkunde

Immer mehr Menschen in Deutschland, Europa und den USA interessieren sich für Naturheilverfahren und haben bereits gute Erfahrungen damit gemacht. Rund zwei Drittel der Bevölkerung verwenden regelmäßig oder gelegentlich natürliche Heilmethoden. Dieser Trend hält nun schon seit mehreren Jahrzehnten an. Das ergab eine Umfrage des Europäischen Gesundheitszentrums für Naturheilverfahren im Jahr 2003 sowie eine frühere Umfrage des Instituts für Demoskopie Allensbach. Anders als früher greifen heute nicht nur Ältere zu Naturheilmitteln. Auch über die Hälfte der 16- bis 29-Jährigen setzt darauf. Am beliebtesten sind die Klassischen Naturheilverfahren mit 65 Prozent bei Frauen mittleren Alters.

Die Natur des Menschen im naturheilkundlichen Sinne meint vielmehr ein Lebensprinzip, das durch selbstregulierende Reaktionsmuster und fortwährende Veränderungen die Voraussetzung zur Anpassung an verschiedenste Lebensbedingungen gewährleistet und damit sowohl der Gesunderhaltung als auch der Heilung dient.

Das charakteristische Wirkprinzip naturheilkundlicher Behandlungen ist dabei jenes der 'Selbstheilung'. Diese Vorstellung entspringt allerdings keiner geheimnisvoll verklärten Sichtweise der Vorgänge im Organismus. Vielmehr entdeckt auch die moderne molekular-zellbiologische Forschung immer mehr selbstregulierende Prozesse, die der Wiedererlangung der Gesundheit dienen.

Neben der Unterstützung der Selbstheilungskräfte bieten Naturheilverfahren auch die Chance, auf psychische Vorgänge einzuwirken. Das früher weit verbreitete Vorurteil so genannter Schein- oder Placebo-Effekte ist dabei weitgehend verstummt.

Die Entstehung neuer medizinischer Fächer wie die Psycho-Neuro-Immunologie und die Psycho-Neuro-Endokrinologie zeigt, dass heute auch die Schulmedizin den engen Zusammenhang von seelischen Faktoren und körperlichen Prozessen erkennt und erforscht.

Prinzip Selbstheilung

Der berühmte Arzt, Naturforscher und Philosoph Paracelsus (1493–1541) sprach vom 'inwändigen Arzt', also einer dem Menschen innewohnenden Heilungskompetenz. Einer der anerkanntesten Mediziner der Romantik Christoph Wilhelm Hufeland (1762–1836), der u.a. Goethe und Schiller behandelte, prägte den Begriff der 'Lebens- oder Selbstheilungskraft'. Im englischsprachigen Raum wird in diesem Zusammenhang auch von 'wisdom of the body' gesprochen.

Klassische Naturheilverfahren bieten eine Vielzahl von Vorteilen

- **Sie erfassen den Menschen und seine Krankheit in möglichst vielen Dimensionen;**
- **Sie betrachten Körper, Geist und Seele als komplexe Einheit;**
- **Sie sind traditionell bewährt und medizinisch zunehmend anerkannt;**
- **Sie sind richtig angewandt praktisch risikolos;**
- **Sie sind preiswert und leicht handhabbar und deshalb auch für Menschen in ärmeren Ländern prinzipiell zugänglich;**
- **Sie schonen die natürlichen Ressourcen der Erde.**

Ganz gesund:
Klassische Naturheilverfahren wirken ganzheitlich und aktivieren die Lebens- und Selbstheilungskräfte von Körper, Geist und Seele.

Naturheilkunde und Schulmedizin

Ärzte, Krankenhäuser und medizinisch-pharmazeutische Forschung leisten großartige Arbeit, wenn es darum geht, spezifische akute und lebensbedrohliche Erkrankungen bis hinein in ihre molekularen Ursachen zu verfolgen und erfolgreich zu bekämpfen. Andererseits gerät der Schulmedizin durch ihre hohe Spezialisierung in der Behandlung chronischer Erkrankungen zuweilen der Mensch als Ganzes aus dem Blick. Genau hier kann die Klassische Naturheilkunde ihre ganze Kompetenz und Erfahrung einbringen. Denn sie betrachtet den menschlichen Organismus als komplexes System von Wechselwirkungen, das sich nicht auf einfache Ursache-Wirkungs-Muster reduzieren lässt. Mit dieser ganzheitlichen Sicht, die den Menschen und seine Gesundheit in möglichst vielen Dimensionen erfasst, unterliegt die Naturheilkunde zuweilen zwar dem Risiko subjektiver Beobachtungen, die rational nicht immer ganz zu begründen sind, doch wer Menschen auch jenseits ihrer Krankheiten als vielschichtige und widersprüchliche Einheiten begreift, weiß, dass man manchmal auf vollständig überprüfbare Antworten verzichten und stattdessen auf Erfahrung und Intuition setzen muss.

Abgesehen von einigen dogmatischen Vertretern einer 'absoluten Wahrheit', stellt sich die Frage nach 'dem richtigen Weg' zwischen Schulmedizin und Naturheilverfahren heute ohnehin nicht mehr. Beide haben vielmehr gelernt, die Vorteile des anderen Weges anzuerkennen und haben schon seit längerem eine Vielzahl von Berührungspunkten entdeckt. Entsprechend integrieren immer mehr Ärzte naturheilkundliche Verfahren insbesondere bei der Behandlung von chronischen Krankheiten in ihre Therapiepläne und bieten ihren Patienten entsprechende Angebote zur Gesundheitsvorsorge. Und wohl jeder seriöse Naturheilkundler würde bei bedrohlichen und akuten Beschwerden umgehend auf Diagnosen und Therapien der klinischen Medizin drängen.

Optimalerweise ergänzen sich Schulmedizin und Naturheilkunde daher im Dienste Kranker und Gesunder.

Akzeptanz bei Ärzten

Schätzungen zufolge wenden 70 bis 80 Prozent der praktizierenden Ärzte in Deutschland zumindest gelegentlich Naturheilverfahren an. Rund ein Drittel der Ärzte gibt an, Naturheilmittel häufig zu verordnen. Lediglich acht Prozent der Ärzte lehnen Naturheilverfahren ab.
Rund 28.000 Ärzte sind in ärztlichen Fachgesellschaften für Akupunktur organisiert, 14.000 in Naturheilverfahren, 8.000 in Chirotherapie, 6.000 in Homöopathie und mehr als 5.000 in sonstigen Verfahren. Mittlerweile sind die Klassischen Naturheilverfahren der traditionellen europäischen Medizin auch Wahlpflichtfach im Medizinstudium.

Das Prinzip des heilsamen Reizes

Im Fokus der Klassischen Naturheilkunde steht die ganzheitliche Betrachtung von Gesundheit und Krankheit und die Unterstützung der Selbstheilungskräfte des Organismus. Dabei werden die Verfahren selten isoliert eingesetzt, sondern erzeugen oft erst in der Kombination positive synergetische Effekte. Die Bandbreite der Wirkung der Klassischen Naturheilverfahren lässt sich gut am Prinzip des heilsamen Reizes erklären. Demnach verfügt der Körper über selbstregulierende Fähigkeiten, seine Funktionen aufrecht zu erhalten bzw. zu regenerieren. Diese Selbstheilungskräfte werden durch sinnvoll dosierte Reize, beispielsweise Wärme oder Kälte, entweder exakt an der Stelle aktiviert, an der die Beschwerden auftreten oder zur allgemeinen Stärkung des Organismus verwendet.

Das Prinzip der Selbstheilungskräfte unterscheidet sich von der schulmedizinischen Behandlung in mehreren Punkten:

- Die Reizbehandlung muss zum einen die individuelle Konstitution berücksichtigen, also etwa die Kälteempfindlichkeit oder die körperliche Leistungsfähigkeit. Sie muss zum anderen den Besonderheiten der jeweiligen Erkrankung sorgfältig angepasst werden.

- Die Reiz- und Reaktionstherapie ist verhältnismäßig unspezifisch. Das heißt, dass je nach Erkrankung und individueller Ausgangslage die gleiche Therapie zu unterschiedlichen Ergebnissen führt. Eine Bewegungstherapie kann zum Beispiel asthmatische Anfälle vermeiden, den Insulin- und Zuckerstoffwechsel verbessern, bei mäßig hohem Blutdruck blutdrucksenkend wirken oder bei zu niedriegem Blutdruck zur Blutdrucknormalisierung beitragen.

- In der Regel führen therapeutische Reize nicht zu einer unmittelbaren schnellen Genesung. Die Behandlung muss deshalb regelmäßig und längerfristig erfolgen, meist über mehrere Wochen hinweg. Unter Umständen kann sogar eine kurzfristige ‘Erstverschlechterung’ auftreten.

- Oft stimmt die Erstreaktion, der Akuteffekt, nicht mit dem endgültigen Ergebnis der Behandlung, dem Langzeiteffekt, überein. So erhöhen beispielsweise körperliches Training oder Kaltreize der Hydrotherapie in der Regel unmittelbar den Blutdruck. Die gewollte Blutdrucksenkung stellt sich dann häufig erst nach einer mehrwöchigen Anwendung ein.

Gesund durch Wasser

Die naturheilkundliche Behandlung mit warmen und kalten Wasseranwendungen wird in der Fachsprache Hydrotherapie genannt. Sie dient nicht nur dazu, Krankheiten zu heilen, sondern bietet auch vielfältige Möglichkeiten, Krankheiten vorzubeugen und das allgemeine Wohlbefinden zu stärken.

Im Gegensatz zur im nächsten Kapitel erläuterten Balneotherapie stehen bei der Hydrotherapie durch Anwendungen hervorgerufene Wärme- und Kältereize im Vordergrund, die sich zur Selbstbehandlung eignen.

Diese mit ganz normalem Quell- oder Leitungswasser durchgeführten Wasseranwendungen hatten ihre erste Blütezeit im antiken Rom und gehören damit zu den ältesten Behandlungsformen der Medizin. 'Sanus per aquam' - gesund durch Wasser - heißt das alte Prinzip.

Die heutige hydrotherapeutische Behandlung basiert im Wesentlichen auf der naturheilkundlichen Bewegung im mitteleuropäischen Raum, die ab etwa 1850 entstand. Ihre wichtigsten Vertreter waren der schlesische Bauer Vinzenz Prießnitz (1799 -1851) und der schwäbische Pfarrer Sebastian Kneipp (1821-1897). Die Prießnitzschen Wickel und Kneippschen Güsse und Bäder sowie das von Kneipp entwickelte Wassertreten werden noch heute in vielen Teilen der Welt verwandt.

Die Hydrotherapie ist eine der ältesten Behandlungsformen der Medizin. Ihre Anwendbarkeit und nachgewiesene Wirksamkeit macht sie zu einer bevorzugten Form der aktiven Gesundheitsvorsorge und der Eigenbehandlung zu Hause.

Bereits nach einmaliger Anwendung reagiert der Körper in der Regel mit so genannten Akuteffekten.

Kurzfristige (Akuteffekte) und langfristige Wirkungen der Hydrotherapie

Akuteffekte

der Kalt- und Warmreize

kalt: Auskühlung im Behandlungsbereich; Fiebersenkung; antientzündliche Wirkungen; Aktivierung immunologischer Reaktionen in der Haut; Schmerzlinderung; lokale und reflektorische Gefäßverengung mit anschließender Mehrdurchblutung. Aktivierung verschiedener Drüsensysteme (z. B. Ausschüttung von Adrenalin und Cortisol); Blutdruckanstieg und Abnahme der Pulsfrequenz; Stimulation der Atmung; Anstieg der Muskelspannung - später Muskelentspannung; allgemeine Erfrischung - später wohlige Entspannung; Wärmegefühl; Schlafförderung

warm: Durchblutungsförderung; reflektorische Muskelentspannung; zahlreiche Möglichkeiten der Schmerztherapie; Blutdrucksenkung; Stoffwechselaktivierung verbessert Schleimhautdurchblutung

Langzeiteffekte

der Kalt- und Warmreize nach regelmäßiger Behandlung über einen längeren Zeitraum

Beeinflussung verschiedener vegetativer Regelvorgänge im Organismus und erhöhte Ansprechbarkeit von Hormon-Rezeptoren in der Körperperipherie; Verbesserung der Herzfunktion und der Durchblutung in den Gefäßen der Körperperipherie (z.B. bei Krampfader- und Venenleiden); Normalisierung bei niedrigem und bei hohem Blutdruck, schmerzlindernde und krampflösende Effekte, Stimulation der körpereigenen Abwehrprozesse; allgemeine Kräftigung; Leistungsverbesserung; Erleichterung der Atmung; Schutz vor Infektionen

Bei regelmäßiger Anwendung über Wochen oder Monate hinweg zeigen sich dann langfristige Effekte auf die vegetative Regulation des Organismus insbesondere des Kreislaufs, des Stoffwechsels und des Immunsystems, die auch als 'Umstimmungen' bezeichnet werden. Die beste Wirksamkeit wird in Verbindung mit regelmäßiger Bewegung, gesunder Ernährung, einer ausgeglichenen Lebensweise und mit Hilfe von Heilpflanzen erreicht.

Bei Waschungen und Güssen nach Kneipp müssen folgende Regeln beachtet werden:

- Der Kaltreiz wird zuerst an der Körperperipherie gesetzt, also an den Händen oder Füßen. Dabei beginnt man an Armen und Beinen auf der Streckseite, die weniger kälteempfindlich ist als die Beugeseite. Danach soll der Reiz in Richtung Rumpf wandern.
- Eine Behandlung beginnt immer auf der rechten Körperseite.
- Ein Oberguss des Rumpfes behandelt zunächst die Brust, weil sie weniger kälteempfindlich ist als der Rücken.
- Bei Güssen muss man darauf achten, dass das herabströmende Wasser einen so genannten 'Kneippschen Mantel' bildet. Am besten verwendet man einen Schlauch mit einem großen Querschnitt und hält ihn so an den Körper, dass das Wasser möglichst drucklos über die Körperoberfläche abfließt und dabei einen nicht abreißenden Film erzeugt. Im Gegensatz zur auf die Haut prasselnden Dusche soll das Wasser beim Guss nur über den Temperaturreiz, nicht aber mechanisch wirken.

Wasserkraft:
Regelmäßige und richtig durchgeführte Wasseranwendungen stärken den gesamten Organismus und heilen oder lindern unter ärztlicher Anleitung viele Beschwerden.

Das Wirkprinzip von Wasseranwendungen ist der sinnvoll dosierte und richtig platzierte Temperaturreiz, wobei kalte Reize immer stärker wirken, als warme. Man beginnt daher bei Ungeübten in der Regel mit einem Warmreiz, worauf stets ein zunächst milder, später immer stärkerer Kaltreiz folgt.

Bei der Wahl der Anwendung und der Reizstärke müssen das Ziel der Behandlung, die individuelle Empfindlichkeit gegenüber Kälte sowie das momentane Wärmeempfinden berücksichtigt werden.

Das erste Ziel jeder Einzelbehandlung ist die so genannte Reaktion:
Nach einem kurzen Kaltreiz entsteht in der Regel innerhalb von ein bis drei Minuten ein angenehmes Gefühl der Wärme, Belebung und etwas später der Entspannung.

Die wichtigsten Formen der Wasseranwendungen sind Waschungen, Bäder, Güsse und das Anlegen von Wickeln.

Die folgende Tabelle zeigt einige dieser Anwendungen und ordnet sie anhand ihrer jeweiligen Reizstärke ein.
Ein Blick auf die Übersicht zeigt: Man behandelt entweder nur bestimmte Körperregionen, zum Beispiel beim Knie- oder Armguss, oder den gesamten Körper, zum Beispiel beim Vollguss, bei dem die gesamte Körperoberfläche kalt übergossen wird. Im Verlauf der Anwendung lässt sich die Reizstärke gegebenenfalls erhöhen.

Verschiedene Stufen und Möglichkeiten der Hydrotherapie

Reizstärke 1 (schwache Reize)

- Teilwaschungen (Oberkörper, Unterkörper)
- Teilbäder (Arm, Fuß, Sitzbad), 5 - 10 Minuten bei 37°C
- Wechselteilbäder (Arm, Fuß), 5 Minuten bei 36°C / 5 - 6 Sekunden bei 10°C
- Kleine Güsse (Knie, Arm), temperiert bei 18 - 22°C

Reizstärke 2 (mittlere Reize)

- Ganzkörperwaschung
- Wassertreten
- Halbbad kalt, 12 - 18°C
- Halbbad, 10 - 15 Minuten bei 37°C mit kaltem Abgießen bei 12°C
- Wechselgüsse (Knie, Schenkel, Arm, verlängerter Arm, Brust, Ober- und Rückenguss) bei 36 - 38°C / 12 - 14°C
- Waden- und Armwickel

Reizstärke 3 (starke Reize)

- Kalte Güsse (Unter-, Rücken-, Ober- und Vollguss) bei 12 - 14°C
- Lumbalguss (Lendenwirbelsäule), heiß
- heiße Blitzgüsse bei 40 - 43°C
- Dreiviertel- und Vollbäder, 10 - 15 Minuten bei 37°C mit kaltem Abgießen bei 12°C
- temperaturansteigende Teilbäder (Arm, Fuß, Sitzbad), für 10 - 15 Minuten bei 33 - 39°C
- Wechselsitzbad für 10 Minuten bei 37°C, anschließend für 5 - 6 Sekunden bei 12°C
- größere Wickel (Lenden-, Kurz-, Brust- und Ganzkörperwickel)

Wichtiger Hinweis:

Kalte Wasseranwendungen sollten nicht durchgeführt werden:

- wenn Sie akute Herz-Kreislaufprobleme haben. Fragen Sie bitte unbedingt Ihren Arzt!
- wenn Ihnen kalt ist;
- wenn Sie kalte Hände oder Füße haben;
- wenn Sie eine sehr empfindliche Blase haben.

Grundsätzlich sollten nur ausreichend durchblutete und warme Körperregionen mit kaltem Wasser behandelt werden. Wärmen Sie sich daher bitte vor den Wasseranwendungen durch Gymnastik, leichte körperliche Arbeit oder einfach durch einen Spaziergang auf. Nach jeder Anwendung sollten Sie eine halbe Stunde ruhen. Mehr als 2 - 3 Anwendungen pro Tag sind nicht sinnvoll.

Einfach zuverlässig: Der Heusack wirkt muskelentspannend, schmerzlindernd und durchblutungsfördernd.

Ein weiteres wichtiges Mittel der Hydrotherapie ist der Wickel, der anhaltend beruhigend und entspannend auf den gesamten Organismus wirkt. Es gibt aber auch ganz gezielt wirkende Wickel:

- **Kalter Halswickel bei Mandelentzündungen,**
- **Kalter Wadenwickel bei Fieber,**
- **Kalter Oberkörperwickel oder feuchte Socken bei Schlafstörungen,**
- **Warmer Brustwickel bei Bronchitis,**
- **Warmer Leibwickel bei Verdauungsstörungen oder verschiedenen schmerzhaften Bauchbeschwerden.**

Das früher sehr beliebte Wassertreten nach Sebastian Kneipp scheint heute etwas aus der Mode zu kommen. Zu Unrecht: Denn auch wenn der 'Storchengang' im Wasserbecken etwas eigenartig aussieht, handelt es sich um eine der einfachsten und wirksamsten Anwendungen der Hydrotherapie. Man watet in knietiefem kalten Wasser so, dass sich der Fuß bei jedem Schritt kurz über der Wasseroberfläche befindet, damit es bei jedem Eintauchen zu einem erneuten Kaltreiz kommt. Für Anwendungen zu Hause in der Badewanne wird kaltes Wasser verwendet, so wie es aus der Leitung kommt. Beenden sollte man das Wassertreten, wenn sich nach einer halben bis zwei Minuten ein unangenehmes Kribbeln oder der Beginn eines Schmerzes einstellt.

Ähnliche Formen sind das morgendliche Tau- oder Schneetreten, wobei auch hier wie bei allen Anwendungen wichtig ist, nur gut durchwärmt und für jeweils kurze Zeit mit der Kälte in Kontakt zu treten. Grundsätzlich ist es wichtig, sich langsam an die Hydrotherapie zu gewöhnen und die individuelle Empfindlichkeit zu berücksichtigen. Am besten beginnt man mit milden, reizschwachen Anwendungen wie Arm- und Fußbädern beziehungsweise -güssen, kurzem Wassertreten oder nicht sehr kalten Brustwickeln. Im weiteren Verlauf steigert man die Intensität und geht zu Schenkel- und Untergüssen, eventuell sogar zu einem kalten Sitzbad, Brustgüssen und Leibwickeln, über.

Besonders starke Kaltreize wie kalte Vollgüsse oder -bäder sollten erst nach ausreichender Erfahrung mit der Hydrotherapie durchgeführt werden. Wesentliches Ziel aller Anwendungen ist immer, die charakteristische Reaktion zu erreichen. Bleibt sie aus, war entweder der Temperaturreiz zu schwach oder der Körper nicht genügend erwärmt.

Um ein individuell abgestimmtes Behandlungsprogramm oder einen Kurplan zusammenzustellen, sollte man sich von einem erfahrenen Kneipp-Arzt beraten lassen.

In der Hydrotherapie kommen auch Anwendungen mit warmem Wasser zum Einsatz:

- **Wärme ermöglicht den nachfolgenden Kaltreiz und verstärkt seine Wirkung.**
- **Warme und heiße Anwendungen lösen auch ohne Kaltreiz überwiegend reflektorisch vermittelte Reaktionen im Organismus aus. Sie wirken entspannend auf die Muskulatur und fördern die lokale Durchblutung.**

Bei vielen Schmerzzuständen des Bewegungsapparates und der inneren Organsysteme wird ein Wärmebad empfohlen. Eine andere bewährte Form der Wärmebehandlung sind heiße Auflagen, wie zum Beispiel mit dem von Kneipp empfohlenen erwärmten 'Heusack'. Bei Überwärmungsbädern wird die Temperatur des Badewassers im Laufe von etwa zehn Minuten von 35° C auf 41° C erhöht. Dabei steigt die Körpertemperatur um 1° C bis 2° C. Überwärmungsbäder werden bei nicht entzündlichen Erkrankungen des Bewegungsapparates und bei chronischen Infekterkrankungen erfolgreich eingesetzt. Ein unschätzbarer Vorteil der Hydrotherapie ist die Einfachheit ihrer Anwendung. Hat man sich erst einmal gut informiert, kann sie jederzeit an fast jedem Ort durchgeführt werden. So benötigen Waschungen keinerlei Hilfsmittel, für ein Teilbad bedarf es lediglich eines Waschbeckens oder eines leicht erhältlichen Gefäßes für Arm- oder Fußbäder. Sitzbäder sind in der Badewanne möglich. Für einen Guss muss man in der Dusche oder Badewanne nur einen Schlauch mit großem Querschnitt installieren. Die Utensilien für einen Wickel sind in fast jedem Haushalt vorhanden.

Den Einstieg in die Hydrotherapie findet man am einfachsten unter fachkundiger Anleitung während einer Kur.

Wer den wohltuenden Nutzen der Hydrotherapie Behandlung einmal verspürt hat, wird sie gern auch zu Hause weiter aktiv fortführen.

Darüber hinaus bieten die Kurorte in Deutschland vielfältige hydrotherapeutische Anwendungen an. In 63 registrierten Kneipp-Kurorten arbeiten ausgebildete Kneipp-Ärzte und speziell geschulte Mitarbeiter wie z.B. Kneipp-Bademeister. Aber auch viele andere Kurorte bieten hydrotherapeutische Anwendungen nach Kneipp an und haben öffentliche Einrichtungen zum Beispiel für das Wassertreten geschaffen.

Nebenwirkungen

Entgegen verbreiteter Vorurteile ist die Hydrotherapie bei richtiger Anwendung nicht belastend, sondern mild anregend und hat sich daher gerade auch bei Kranken bewährt. In der Regel verursacht die Hydrotherapie keinerlei Nebenwirkungen. Ausnahmen:

- Bei bestimmten Hauterkrankungen können auf Grund von gesteigerter Kälteempfindlichkeit schmerzhafte Durchblutungsstörungen auftreten;
- bei Menschen mit Herzrhythmusstörungen und mit Angina pectoris können Kaltreize die Beschwerden möglicherweise verstärken;
- bei fortgeschrittenen Durchblutungsstörungen der Beine sollten Kaltanwendungen vermieden werden;
- bei Platzangstsymptomen sollte auf beengende Wickel verzichtet werden.

PARADIESISCH: DAS NEUE THERMALBAD

ANZEIGE

Kneipp und Wellness in Bad Wörishofen – das ist Feeling pur. Entspannen, sich verwöhnen lassen, Körper und Seele etwas Gutes tun. Erleben Sie die sanften Heilmethoden des Kneipp-Gesundheitskonzepts, und genießen Sie das umfassende Wellness-Angebot in der reizvollen Landschaft des idyllischen Allgäus. Herzlich willkommen in der Kneippstadt!

Tourist Information
www.bad-woerishofen.de
info@bad-woerishofen.de
FREECALL 0800-5634775

SPROCKAMP Werbung und PR

FEELING

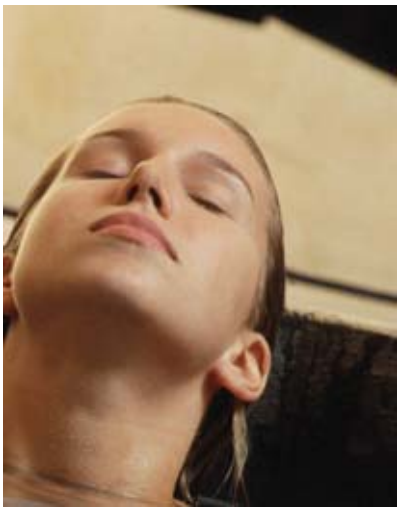
BY BAD WÖRISHOFEN

Kneipp- und Wellness-Woche
pro Person ab 414,– €!
Telefon 08247/993355

BAD WÖRISHOFEN
KNEIPP UND THERMAL IM ALLGÄU

Mit Bädern heilen

Mit Wasser heilen - diese Vorstellung war bereits den Menschen der Antike vertraut. Schließlich gehört Wasser neben Feuer, Erde und Luft zu den vier Grundelementen der Welt und wurde über Jahrtausende als Lebensspender mythologisch verehrt. Namentlich das antike Rom kultivierte das Baden nicht nur aus Gründen der Körperpflege, Erholung oder Entspannung, sondern schrieb ihm auch eine heilende Wirkung zu.



Welchen hohen Stellenwert die Badekultur bei den Römern besaß, lässt sich bis heute an imposanten Thermen zum Beispiel in Trier erkennen.

Die Tradition vieler mitteleuropäischer Kurorte reicht entsprechend bis in die ersten Jahrhunderte unserer Zeitrechnung zurück, als diese Orte noch unter römischer Verwaltung standen.

Ausgehend vom lateinischen Wortstamm 'balneum', bezeichnen Mediziner die Behandlung mit oder durch Bäder als Balneotherapie und die medizinische Lehre, die sich damit beschäftigt, als Balneologie. So haben Bäder in der Krankenpflege ebenso einen festen Platz wie in der Physikalischen Therapie und in der Krankengymnastik. Im engeren Sinne bezeichnet Balneotherapie die Behandlung mit natürlich vorkommenden oder technisch erschlossenen Heilquellen, deren Wasser die als heilend angesehenen, zumeist mineralischen Stoffe aufweist. Im Gegensatz zur im vorherigen Kapitel erläuterten Hydrotherapie ist die Balneotherapie daher an bestimmte geologische Voraussetzungen gebunden und der wichtigste Bestandteil der kurörtlichen Therapie.

In Heilwasser wird gebadet, es wird getrunken und gelegentlich auch in speziellen Inhalatorien oder Salinen des Kurorts inhaliert.

Neben Heilwasser wird mancherorts auch Heilgas, zum Beispiel Radon oder Kohlendioxid sowie Moor-, Fango- und Schlickpackungen oder -bäder therapeutisch genutzt. Die Wirkung der Balneotherapie beruht aber nicht allein auf natürlichen Heilmitteln, sondern auch auf dem günstigen Klima eines Kurortes. Nicht umsonst dürfen nur Kurorte die Zusatzbezeichnung 'Bad' tragen, die nachweisen können, dass sie definierte klimatische Bedingungen und Vorgaben zur Luftreinheit erfüllen. Ganz grob lassen sich die Klimate der Kurorte in Küsten- oder Seeklima, Mittelgebirgs- und Hochgebirgsklima einteilen.

Die klimabezogenen Therapieangebote umfassen Freiluftliegekuren, Luft- und Sonnenbäder sowie Terrainkuren - eine Bewegungstherapie im Freien. Ein typisches Beispiel ist die Thalassotherapie oder Meeresheilkunde. Hier werden Elemente der Balneotherapie - in diesem Fall mit Salzwasser-, der Klimatherapie, der Bewegungstherapie und der Heliotherapie kombiniert. Im erweiterten Sinne umfasst die Balneotherapie auch Bäder mit pflanzlichen Zusätzen oder mit künstlich hinzugefügten Stoffen und Gasen. Dazu gehören Moorextrakte, die Schwefelung von Wasser oder die Beigabe technisch erzeugter Kohlensäure.

Heilwasser

Ein anerkanntes Heil-Mineralwasser muss pro Liter mindestens ein Gramm gelöste Mineralien bzw. Kohlensäure enthalten. Als Therme gilt eine Quelle, wenn ihr Wasser an der Austrittsstelle das ganze Jahr über mindestens 20°C warm ist. Häufig erfüllen Heilwässer mehrere geforderte Eigenschaften gleichzeitig, man spricht dann etwa von einem Eisen-Säuerling oder einer Schwefeltherme. Die vielen Kombinationsmöglichkeiten bringen es mit sich, dass die Wirkungen der Quellen außerordentlich vielfältig und komplex sind. Die naturwissenschaftliche Analyse ihrer Wirkmechanismen steht erst am Anfang, viele Behandlungen beruhen überwiegend auf zum Teil jahrhundertelanger Erfahrung.

Die moderne Balneotherapie beurteilt und klassifiziert die Wirkung von Heilquellen nach ihren Inhaltsstoffen. So haben Mediziner bereits Anfang des 20. Jahrhunderts für verschiedene Heilwässer Mindestgehalte an natürlich auftretenden Zusatzstoffen festgelegt.

Die einfachste Vorstellung über die Wirkung der Balneotherapie geht von einem unspezifischen, also allgemein auf den Organismus wirkenden positiven Reiz aus. Hinzu kommt die besondere Situation und die Ruhe am Kurort fernab vom Berufs- und Alltagsstress. Darüber hinaus lassen sich spezifische Wirkungen einzelner Inhaltsstoffe beschreiben:

- **So fördern Kohlensäurebäder die Durchblutung der Haut und wirken sich günstig auf die Herzgefäße und die Regulation des Kreislaufs aus.**

- **Bei Schwefelbädern lassen sich positive biochemische Reaktionen in der Haut nachweisen, die die Körperabwehr beeinflussen können.**

- **Salz- und Solebäder verstärken über einen noch nicht genau bekannten Mechanismus die Wirkung von UV-Strahlung und können sich bei bestimmten Hauterkrankungen günstig auswirken. Zudem fördern sie die Sekretion und reinigen die Schleimhäute entlang der Atemwege und des Nasen-Rachenraumes.**

- **Ob die schwach radioaktive Strahlung von Radonbädern heilende Wirkung hat, wird noch diskutiert.**

- **Bei den so genannten Peloidbehandlungen mit Moor, Schlick und Fango wird der Wärmeeffekt, seltener der Kälteeffekt, therapeutisch genutzt.**

Genießend genesen:
Mit Badekuren werden u.a. Beschwerden des Bewegungsapparates oder der Atemwege nachhaltig kuriert. Eine wohltuende Entspannung gibt es gleich mit dazu.

Miteinander kuren:
Badeanwendungen waren schon bei den Römern ein gemeinschaftliches Ritual und auch heute unterstützen Gespräche und gemeinsame Unternehmungen den Heilungsprozess.

Insgesamt ist noch nicht abschließend geklärt, wie genau welche Behandlungen wirken. Möglicherweise gelangen beim Baden oder Inhalieren aufgenommene Inhaltsstoffe in den Blutkreislauf und können dort pharmakologisch wirken. Denkbar sind aber auch so genannte reflektorische Wirkungen über die Haut. Besonders bei pflanzlichen Badezusätzen diskutiert man zudem olfaktorische Wirkungen, also Wirkungen über die Nasenschleimhaut und das Riechzentrum.

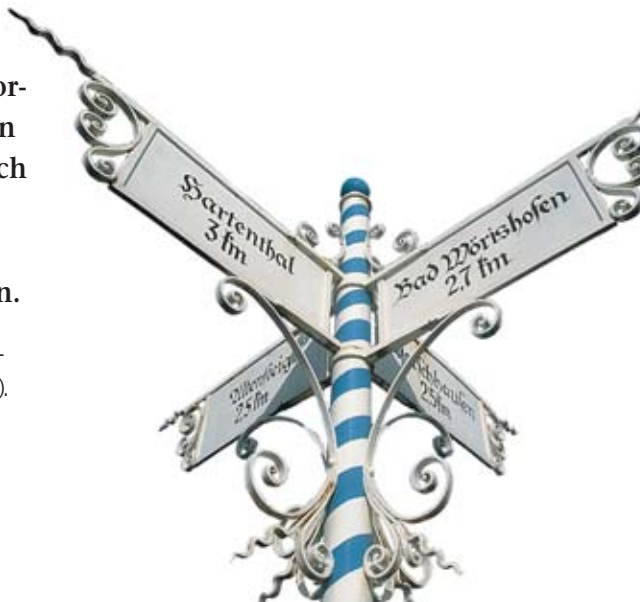
Bei Trinkkuren wird vor allem die abführende und 'darmreinigende' Wirkung von Sulfatwässern genutzt, die Glauber- oder Bittersalz enthalten. Diese Wässer wirken sich positiv auf die Gallensekretion sowie auf verschiedene Verdauungsfunktionen und die Darmregulierung aus. Bikarbonatwässer, etwa Natrium-Bikarbonat, können bestimmte Harnsteinleiden und Harnwegsentzündungen günstig beeinflussen. Bei der Heliotherapie wird Sonnenlicht in schwachen Dosierungen genutzt, um die Immunabwehr zu stärken und verschiedene Regelvorgänge des vegetativen Nervensystems zu beeinflussen.

Noch im frühen 20. Jahrhundert glaubte man, einem zum Wohnort transportierten Heilwasser könne die Wirkung - der 'Brunnengeist' - verloren gehen; ein Aberglaube, der natürlich nicht zu halten ist. Dennoch ist es aus guten Gründen sinnvoll, dass Gesunde und Kranke 'zur Quelle' reisen. Schließlich umfasst das Kurangebot vor Ort neben dem Heilwasser eine Vielzahl von Behandlungen - von Physikalischer Therapie über diätetische oder sozialmedizinische Beratung und psychologische Betreuung bis hin zu Kursen und Schulungen für ergänzende Behandlungstechniken wie dem autogenen Training. Hinzu kommt das entspannende Milieu, das sich positiv auf den Heilungsprozess auswirkt.

Im Zuge der Gesundheitsreformen der letzten Jahre werden die Kosten für Kuren nur noch nach bestimmten medizinischen Indikationen von den Krankenkassen übernommen.

(Informationen dazu geben Ärzte, Krankenversicherungen sowie Rentenversicherungsträger).

Viele Kurorte haben auf diese Entwicklung bereits reagiert und bieten ihren Besuchern umfassende Kur- und medizinische Wellnessangebote zu attraktiven Konditionen an. Auf diese Weise lassen sich aktive Gesundheitsvorsorge und erholsamer Urlaub hervorragend miteinander verbinden.



Heilende Pflanzen

Pflanzenheilkunde oder Phytotherapie nennt sich jener Zweig der Naturheilkunde, der sich mit der gesundheitsfördernden Wirkung durch Heilpflanzen beschäftigt. Das Wissen um die heilende Kraft von Pflanzen ist Jahrtausende alt. Viele pflanzliche Wirkstoffe aus diesem reichen Erfahrungsschatz sind auch aus der Schulmedizin nicht mehr wegzudenken.

Im Sinne der Klassischen Naturheilkunde versteht man unter Phytotherapie die Behandlung mit Pflanzen, Pflanzenteilen und den daraus hergestellten Zubereitungen. Dabei sollte das komplette, in der Pflanze vorhandene Substanzgemisch auch im Arzneimittel im Wesentlichen enthalten sein.

Abgeleitet von dem griechischen Wort für Pflanze 'phytos', nennt man jene Medikamente Phytopharmaka, die aus Pflanzenteilen oder deren Zubereitungen bestehen und bei denen eine Heilkraft entweder vermutet, erfahrungsmedizinisch beobachtet oder aber bereits wissenschaftlich nachgewiesen wird.

Nicht zu den Phytopharmaka zählen Zubereitungen aus Heilpflanzen, wie sie in der Homöopathie, der anthroposophischen Medizin oder bei der Bachschen Blütentherapie eingesetzt werden, sowie Mischungen aus pflanzlichen und chemisch definierten Wirkstoffen oder einzelne pflanzliche Wirkstoffe.
In dieser Broschüre werden vor allem sanft wirkende Heilpflanzen und ihre Anwendungsgebiete vorgestellt.

Die Herstellung von Phytopharmaka ist sehr vielfältig. Verwendet werden entweder die komplette Pflanze oder die Blüten, Blätter, Wurzeln, Früchte und Samen. Diese werden zu Frischpflanzensäften und Pflanzenauszügen gepresst oder in getrockneter und pulverisierter Form zu Tabletten oder Tees weiterverarbeitet. Heilpflanzen werden außerdem zu Salben, Ölen und Badezusätzen für die äußerliche Anwendung sowie zu Inhalations- oder Riechmitteln verarbeitet. Dabei sind die Übergänge zwischen Heilmitteln und Pflege- bzw. kosmetischen Mitteln manchmal fließend.

Heilpflanzentees

Die meisten Heilpflanzentees wirken erst, wenn sie über einige Wochen hinweg täglich in ausreichender Menge und geeigneter Dosierung getrunken werden. Darüber hinaus sollte man die folgenden Empfehlungen beachten:

- Heilpflanzentees kauft man entweder in der Apotheke oder man wählt entsprechend renommierte Produkte.
- Bei losen Tees nimmt man normalerweise zwei Gramm Kräuter pro Tasse - das entspricht einem gehäuften Teelöffel.
- Ob man einen Tee mit sprudelnd kochendem oder nur leicht siedendem Wasser aufgießt und wie lange man ihn ziehen lässt, ist keine Frage des persönlichen Geschmacks. Beides hängt vielmehr von der Art der Kräuter und der gewünschten Wirkung ab. Auch hierüber informiert der Apotheker oder ein Hinweis auf der Packung.

Selbstbehandlung mit Heilpflanzen

In der modernen Phytotherapie kommen heute überwiegend Arzneipflanzen mit sanfter Wirkung und guter Verträglichkeit zum Einsatz. Allerdings können auch sorgfältig geprüfte Phytopharmaka bei zu sorglosem Umgang und zu langem Gebrauch Nebenwirkungen haben.

- **Bei gravierenden oder erstmals auftretenden Krankheitssymptomen sollte stets zuerst eine ärztliche Diagnose und Behandlungsempfehlung eingeholt werden.**
- Grundsätzlich sollten auch rezeptfreie naturheilkundliche Arzneimittel nicht ohne ärztlichen Rat über längere Zeiträume eingenommen werden.
- Bei der Selbstmedikamentation sollte regelmäßig beobachtet werden, ob das Heilmittel noch zu einer Steigerung des Wohlbefindens beiträgt oder schrittweise abgesetzt werden kann.
- Vor der Einnahme naturheilkundlicher Arzneimittel sollten auch andere naturheilkundliche Verfahren wie z.B. der Hydro- oder der Bewegungstherapie angewendet werden.
- Bei industriell hergestellten oder in der Apotheke erhältlichen Phytopharmaka ist in der Regel eine Packungsbeilage beigefügt, die nicht nur über Anwendungsgebiete und die richtige Dosierung, sondern auch über Erkrankungen und Personen, bei denen das pflanzliche Arzneimittel nicht angewendet werden sollte (Gegenanzeigen), sowie ggf. über unerwünschte Wirkungen (Nebenwirkungen) informiert.

Heilpflanzen zur Selbstbehandlung

Pflanzliche Heilmittel sind hervorragend für die aktive Gesundheitsvorsorge im Alltag geeignet. Sie stärken die Selbstverantwortung des Verbrauchers und geben ihm die Möglichkeit, sich bei vielen leichten oder manchen chronischen Erkrankungen selbst zu behandeln, ohne jedes Mal einen Arzt aufsuchen zu müssen. Vor allem Heilpflanzentees eignen sich gut zur Selbstbehandlung, um Krankheiten vorzubeugen oder Alltagsbeschwerden zu lindern, da sie rezeptfrei erhältlich sind.

Bewährte Anwendungsgebiete der Phytotherapie:

Bei **entzündlichen Atemwegserkrankungen**, besonders bei trockenem, schmerzhaftem Reizhusten, werden so genannte Schleimdrogen wie Spitzwegerichkraut, Malvenblüten und -blätter, Isländisch Moos sowie Eibischblätter und -wurzeln verwendet. Sie legen sich wie ein schützender Film über die wunde Rachenschleimhaut.
Produkte mit ätherischen Ölen aus Eukalyptusblättern, Fichtennadeln oder -spitzen, Kiefernnadeln oder -sprossen, Thymiankraut, Anis- und Fenchelfrüchten, Minze oder Pfefferminze wirken hingegen schleimlösend und teilweise auch abschwellend und antibakteriell.
Eine ähnliche Wirkung hat auch die Kamille, die bei der Dampfinhalation heilsam ist und zusätzlich entzündungshemmend wirkt.

Spitzwegerich

Wichtiger Hinweis: Bei Säuglingen und Kleinkindern können ätherische Öle in Einzelfällen gefährliche Atemstörungen verursachen - zum Teil bis Atemstillstand. Daher sollte man bei Kleinkindern diese Heilmittel nur in Absprache mit dem Arzt anwenden und keinesfalls direkt im Nasen- und Mundbereich auftragen.

Bei **Magen- und Darmerkrankungen** regen Bittermittel wie Wermutkraut, Enzianwurzel, Tausendgüldenkraut oder Schafgarbe die Sekretion an, sorgen für eine bessere Aufbereitung der Nahrung im Magen-Darmtrakt und vermindern Gär- und Fäulnisprozesse im Darm. Kümmel, Fenchel, Anis und Pfefferminze sind so genannte Digestiva, die bei Verdauungsproblemen krampflösend und ausgleichend auf die Motorik des Magen-Darmtrakts wirken. Zu den Digestiva im weiteren Sinne zählen auch Bittermittel sowie Präparate aus Zimtrinde, Gelbwurz, Artischocken-, Melissen- und Rosmarinblättern, Wacholderbeeren, Löwenzahn oder Kamille. Einige Digestiva regen zudem die Gallenbildung und -ausscheidung an. Bei Magenreizungen empfehlen sich Kamille- und Süßholzwurzel-Präparate. Durchfall lässt sich gut mit Heidelbeerblättern, Frauenmantelkraut, Eichenrinde und Kaffeekohle behandeln. Weite Verbreitung bei Darmverstopfung haben pflanzliche Abführmittel, die zum Beispiel Sennesblätter und -früchte, Aloe, Faulbaumrinde, Kreuzdornbeeren oder medizinischen Rhabarber enthalten.

Wichtiger Hinweis: Pflanzliche Abführmittel sollten nur selten und jeweils für kurze Zeit eingenommen werden, da sie zu Gewöhnung führen können. Weitaus besser und gesünder lässt sich Darmträgheit durch eine ausgewogene, ballaststoffreiche Ernährung, viel Trinken und ausreichende Bewegung überwinden. Bei Problemen genügt es oft auch Leinsamen oder indischen Flohsamen einzunehmen, die Quellstoffe enthalten.

Bei **Durchblutungsstörungen** haben sich Ginkgo-Präparate gut bewährt. Rosskastanien-Extrakte helfen bei Krampfadern. Knoblauchpräparate wirken sich vor allem günstig auf den Fettstoffwechsel und auf das Gerinnungssystem des Blutes aus; manche Wissenschaftler vermuten sogar einen vorbeugenden Effekt vor der umgangssprachlich auch als Arterienverkalkung bezeichneten Arteriosklerose.

Die **Funktion der Niere** lässt sich durch Präparate aus Birken- und Petersilienblättern, Hauhechel und Brennesselkraut anregen. Diese Pflanzen sowie die antibiotisch wirkenden Bärentraubenblätter werden auch genutzt, um bei einer bakteriellen Infektion im Blasenbereich die Organe verstärkt durchzuspülen.

In großem Umfang werden Phytopharmaka benutzt, um die **körpereigene Abwehr** anzuregen. Die bekanntesten Präparate enthalten Roten Sonnenhut (Echinacea purpurea), Taigawurzel und Ginseng. Ein endgültiger Nachweis des therapeutischen Nutzens steht allerdings noch aus.

Zuverlässig belegt ist hingegen die Wirkung pflanzlicher Beruhigungsmittel und milder Präparate als Hilfe bei **Einschlafstörungen**. Sie enthalten Baldrian, Hopfen, Melisse oder Passionsblume. Ebenso gut belegt ist die antidepressive Wirkung von Johanniskraut, wobei sich der Effekt oft erst nach vier bis sechs Wochen einstellt.

Wichtiger Hinweis: Johanniskrautpräparate sollten nicht gleichzeitig mit Herzmitteln oder der Pille u.a. mehr eingenommen werden.

Zur äußerlichen **Anwendung auf der Haut** bei Entzündungen leisten Kamillenblüten gute Dienste, Eichenrinde kräftigt die Haut bei nässenden Ekzemen. Die Ringelblume (Calendula) wird ebenfalls äußerlich eingesetzt, um das Abheilen von Wunden zu fördern. Die Arnica kommt wegen ihrer entzündungshemmenden Wirkung bei Sportverletzungen zum Einsatz.

Tausendgüldenkraut

Rosmarin

Birke

Ginseng

Melisse

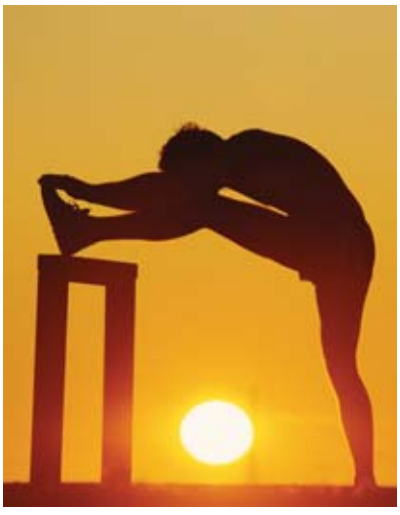
Calendula

Heilpflanzliche Badezusätze

- **Beruhigend:** Baldrian, Hopfen, Melisse, Lavendel
- **Für die Haut:** Kamille, Kleie, Schafgarbe, Eichenrinde, Haferstroh
- **Bei Atemwegserkrankungen:** Thymian, Eukalyptus, Koniferen, Kampfer
- **Für den Bewegungsapparat:** Heublumen, Wacholder, Rosmarin

Gesunde Bewegung

Wer sich kontinuierlich belastet und seinen Organismus regelmäßig ohne Überbeanspruchung fordert, tut das Richtige, um gesund und leistungsfähig zu bleiben. Dies gilt nicht nur für den Bewegungsapparat, sondern für fast alle Funktionen und Leistungen des Organismus, insbesondere für das Herz-Kreislaufsystem.



Dass es gesund ist, sich regelmäßig zu bewegen, dürfte heute eigentlich jedem bekannt sein. Der Mensch ist keine Maschine, die sich im Lauf der Zeit abnutzt und länger hält, wenn man sie schont. Das Gegenteil ist richtig.

Allein die Bequemlichkeit, den oft zitierten 'inneren Schweinehund', zu überwinden, das fällt vielen schwer. Dabei gibt es heutzutage eine Vielzahl an Sportarten, die gesunde Körperaktivität mit Freizeitspaß verbinden.

Aus diesem Grund lässt sich die Bewegungstherapie auch nicht ausschließlich der Naturheilkunde zuordnen. Doch selbstverständlich nutzen auch Naturheilkundler ihre gesundheitsfördernde Wirkung: So verordnete schon Paracelsus einem kranken, reichen Mann einen mehrere hundert Kilometer langen Fußmarsch - mit großem Erfolg. Kneipp wiederum behandelte einen offensichtlich unter Bewegungsmangel leidenden Erzherzog, indem er ihn wie viele seiner Patienten einfach Holz hacken ließ.

Heute zeigen zahlreiche internationale Studien der unterschiedlichsten Forschungsdisziplinen: Ausreichende und ausgewogene körperliche Aktivität ist einer der besten Garanten für anhaltende Gesundheit. Sie bietet Schutz vor Zivilisationskrankheiten und wirkt deshalb lebensverlängernd.

Regelmäßige körperliche Aktivität:

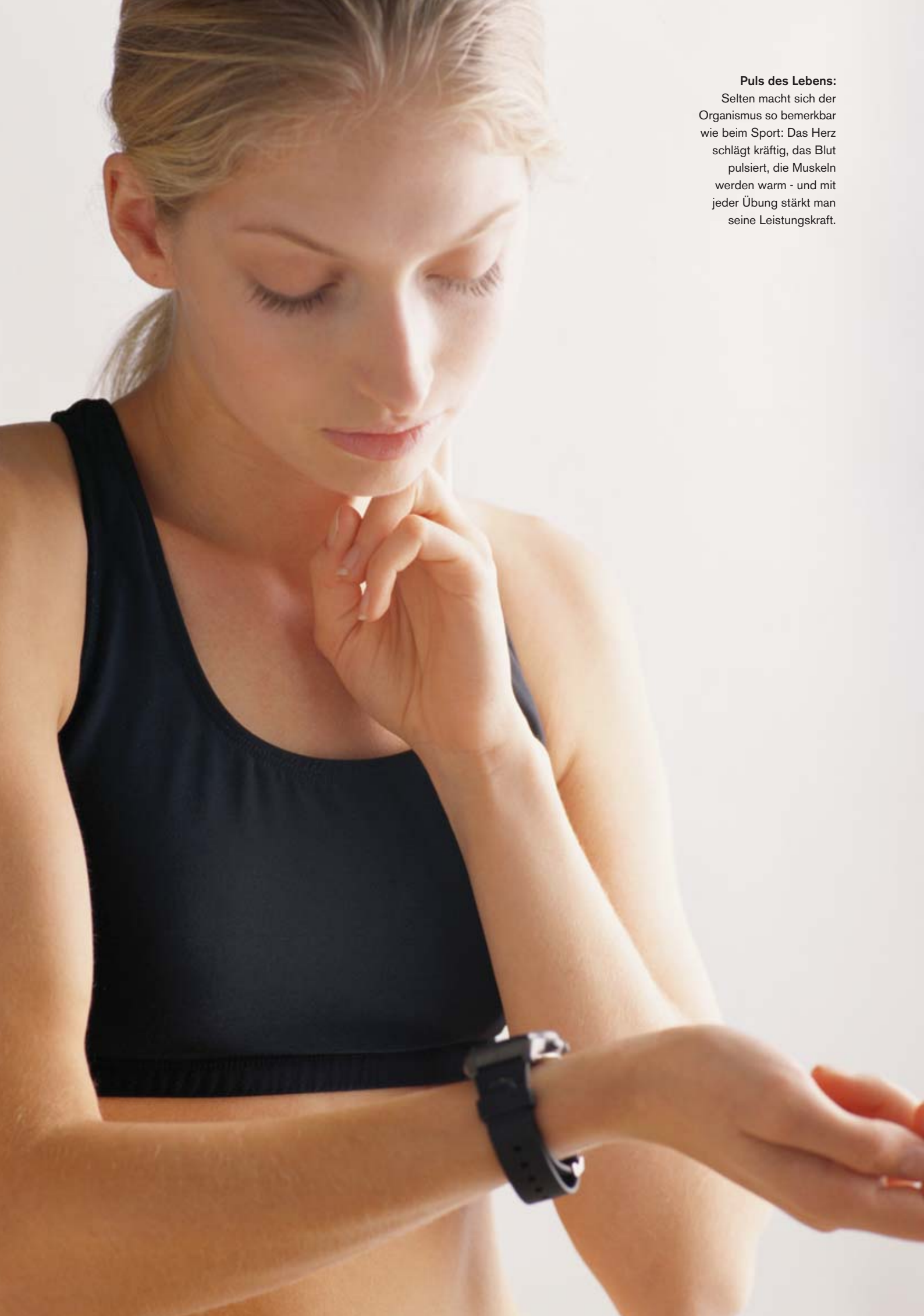
- **stärkt die Leistungsfähigkeit der Muskulatur und unterstützt damit ihre Versorgung mit Sauerstoff;**
- **kräftigt die Festigkeit von Sehnen und Bändern, stabilisiert die Gelenke, verbessert die Beweglichkeit und hilft bei vielen orthopädischen und rheumatischen Erkrankungen;**
- **beugt entscheidend der Osteoporose bei Älteren vor (Abnahme der Knochenmasse, -struktur und funktion);**
- **steigert die Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislaufsystems und lässt es ökonomischer arbeiten;**
- **stabilisiert die Blutdruckregulation und trägt zur Normalisierung bei hohem und bei niedrigem Blutdruck bei;**
- **senkt das Herzinfarktrisiko, beugt der Arteriosklerose vor und verbessert die Durchblutung des Herzens;**
- **unterstützt die Gewichtsreduktion, wirkt günstig bei Diabetes und Fettstoffwechselstörungen;**
- **verbessert die Lungenfunktion z.B. bei Asthma;**
- **steigert ganz allgemein die körpereigenen Abwehrkräfte.**

Weniger bekannt und belegt sind die Wirkungen körperlicher Aktivität auf die Körperabwehr. Studien haben jedoch gezeigt, dass körperlich aktive Menschen seltener zu Infekten neigen als 'Bewegungsmuffel'.

Die Leistungsfähigkeit der Immunzellen nimmt durch körperliches Training beständig zu. Wohl aus diesem Grund erkranken körperlich aktive Menschen seltener an Krebs als andere und leben statistisch länger und gesünder als unsportliche.

Bewegung als Hilfe bei Herzerkrankungen

Über die größte klinische Erfahrung verfügen Ärzte bei Patienten mit Herz-Kreislauferkrankungen, insbesondere bei Infarktpatienten. Noch vor einigen Jahrzehnten galt weltweit das Prinzip, Patienten nach einem Infarkt mindestens vier bis sechs Wochen lang körperlich zu schonen. Langsam erkannte man jedoch, dass die meisten Patienten sehr viel schneller genesen, wenn sie möglichst früh wieder körperlich aktiv werden. Aus dieser Erfahrung heraus entstanden Trainingsprogramme, wie sie heute in großen Rehabilitationskliniken üblich sind. Zudem gibt es über 3000 Herzgruppen, in denen das kontrollierte Training für Herzpatienten ambulant unter ärztlicher Leitung weitergeführt wird. Allerdings können sportliche Aktivitäten nahe an der Leistungsgrenze selbst kerngesunde Personen gesundheitlich schädigen. **Deshalb dürfen schwerkranke Patienten nur wohldosiert, nach Ermittlung der persönlichen Belastbarkeit und unter strenger ärztlicher Kontrolle trainieren.**



Puls des Lebens:
Selten macht sich der Organismus so bemerkbar wie beim Sport: Das Herz schlägt kräftig, das Blut pulsiert, die Muskeln werden warm - und mit jeder Übung stärkt man seine Leistungskraft.

Der richtige Puls

Egal, welche Form der Bewegung oder welche Sportart Sie betreiben - Sie sollten immer auf Ihren Puls achten. Er ist nicht nur eine wichtige Messgröße dafür, ob man den Körper überfordert; er erlaubt auch die Kontrolle darüber, ob man das angestrebte Trainingsziel erreicht.

Den Puls fühlen Sie am besten an der Schlagader des Unterarms oder des Halses oder einfacher mit überall erhältlichen Pulsmessern in Uhrengröße.

Ein gesunder, körperlich gut trainierter Mensch kann mit zusätzlichen Trainingseffekten (z. B. im Leistungssport) rechnen, wenn er seinen Maximalpuls nach der Faustformel 220 minus Lebensalter berechnet. Ein 40-Jähriger sollte also sein Training so auslegen, dass er zu keiner Zeit auf mehr als 180 Schläge pro Minute kommt. Oberhalb dieses Bereiches kann es zu Sauerstoffmangel und zu verstärkter Milchsäurefreisetzung in der arbeitenden Muskulatur kommen.

Als optimalen Trainingspuls haben Sportmediziner den Bereich von 60 bis 75 Prozent des jeweiligen Maximalpulses ermittelt. Bei einem 40-Jährigen entspräche dies einer Frequenz von 108 bis 135 Herzschlägen pro Minute. Je nach Trainingsziel sollte man sich entweder am unteren oder am oberen Wert orientieren: Bei älteren Menschen ist die Trainingsherzfrequenz generell niedriger. Wer auf Leistungssteigerung Wert legt, sollte die Obergrenze anstreben.

Der optimale Fettabbau wird jedoch mit einer längerfristigen Belastung (mindestens 30 Minuten) erzielt, bei der der Puls die Untergrenze nicht unterschreiten soll. Die hier angegebenen Werte gelten nur für gesunde Menschen. Bei kranken Personen gelten geringere Werte, die für jeden Einzelfall von fachlicher Seite gesondert ermittelt werden müssen.

Vor Trainingsbeginn ist eine Belastungsuntersuchung beim Arzt ratsam – vor allem, wenn man über 50 ist.

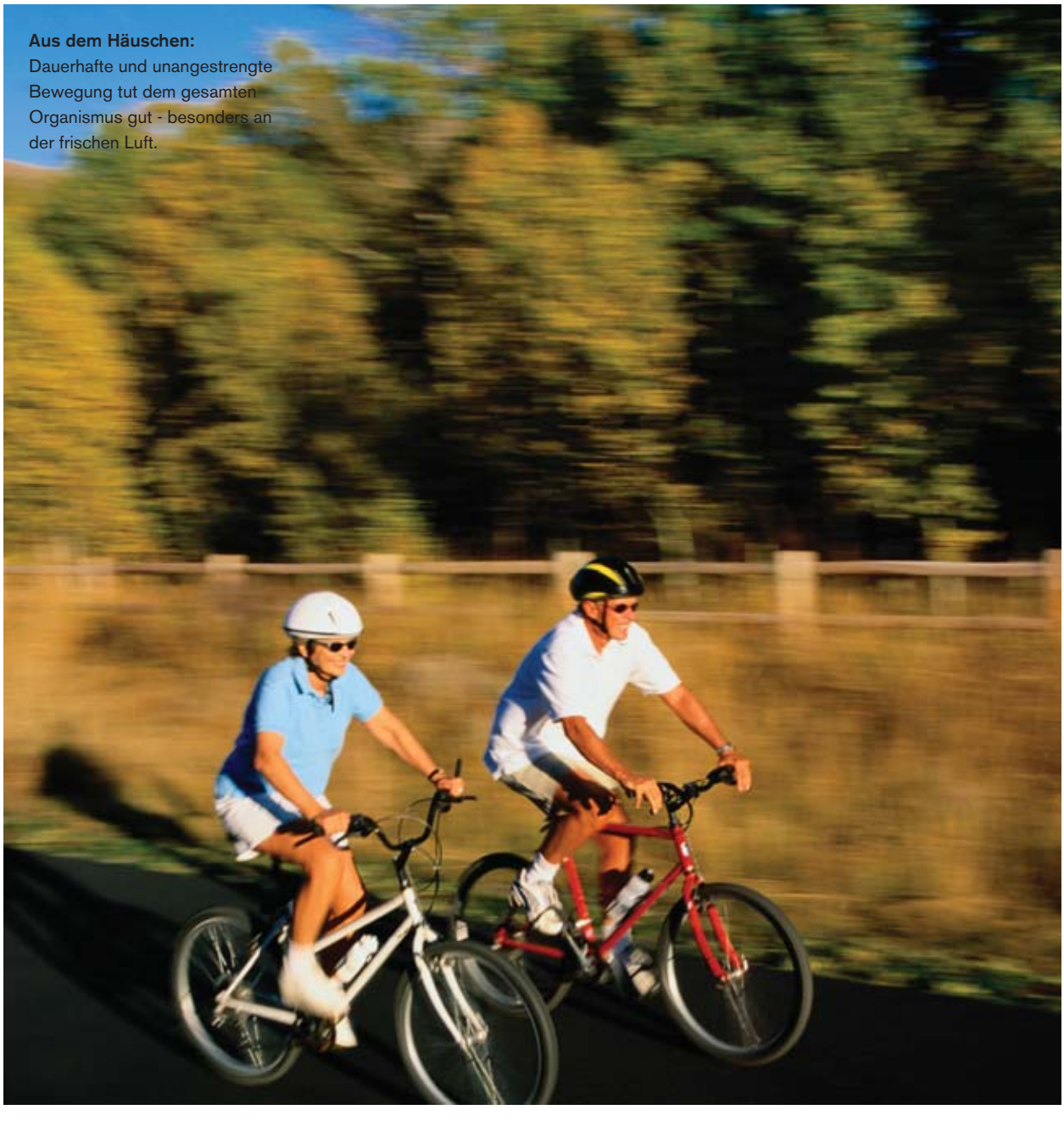
Die Vorteile körperlicher und sportlicher Aktivitäten erstrecken sich aber nicht nur auf körperliche Funktionen. Sie wirken sich auch positiv auf die Psyche, das geistige Leistungsvermögen und das Selbstwertgefühl aus. Das zeigen zum Beispiel Erfahrungen mit Bewegungsprogrammen, die gezielt auf die Bedürfnisse und Möglichkeiten sehr alter Menschen abgestimmt wurden. Auch in der Psychiatrie und psychosomatischen Medizin profitieren bspw. Patienten mit Angstsyndromen und Depressionen von speziell zugeschnittenen Programmen. Versuche haben gezeigt, dass psychisch stabile, aber stressbelastete Personen besser mit seelischen Belastungen zurechtkommen, wenn sie regelmäßig körperlich trainieren.

Stark vereinfacht, werden drei Formen der naturheilkundlichen Bewegungstherapie unterschieden:

Bewegungs- und Sporttherapie wird in Vereinen, Fitness-Studios und Reha-Zentren angeboten. Hier werden individuelle Trainingsprogramme entwickelt, Trainingsfortschritte überwacht und Ratschläge und Tipps bei allen Fragen rund um Bewegung und Sport gegeben.

Krankengymnastik konzentriert sich vor allem auf die individuelle Behandlung des Bewegungsapparates. Bei der Krankengymnastik, der medizinischen Massage, der Thermotherapie und der Chiropraktik werden einzelne Muskelgruppen gezielt gekräftigt (z.B. bei Haltungsfehlern) oder gelockert (z. B. bei Gelenkerkrankungen). Viele ernsthafte orthopädische und neurologische Erkrankungen ließen sich vermeiden oder stark hinauszögern, wenn Muskelverspannungen und andere Warnsignale wie chronische Kopfschmerzen rechtzeitig erkannt, gedeutet und sinnvoll behandelt würden.

Moderne Bewegungstherapie leitet zu meditativen Verfahren über, die zudem positiv auf die Psyche wirken können. Ein Beispiel dafür ist die Atemtherapie, bei der die Teilnehmer das Atmen zugleich körperlich und seelisch erleben. Es gibt inzwischen eine Reihe solcher körperorientierten Psychotherapien.



Aus dem Häuschen: Dauerhafte und unangestrengte Bewegung tut dem gesamten Organismus gut - besonders an der frischen Luft.

Energieverbrauch beim Sport

Eine Faustregel für die richtige 'Trainingsdosis' bezieht sich auf die verbrauchte Energiemenge beim Sport: Sportmediziner empfehlen je nach körperlicher Konstitution Werte zwischen 500 und 1500 kcal. pro Woche. Die folgenden Richtwerte zeigen, wie viel Energie der Körper bei verschiedenen Sportarten in jeweils zehn Minuten verbraucht.

Sportart	Verbrauch in 10 min (in kcal.)
Gehen	
4 km/h	31
6 km/h	53
Laufen	
9 km/h	100
15 km/h	131
Radfahren	
10 km/h	28
20 km/h	78
Skilanglauf	
6 km/h	112
14 km/h	231
Schwimmen	
Brust (50 m/min)	113
Rücken (25 m/min)	70
Tanzen	
Foxtrott	60
Basketball	140
Fußball	230 - 280

Auf die richtige Bewegung kommt es an

Sportmediziner unterscheiden zwei Formen der körperlichen Belastung: die dynamische beziehungsweise isotonische Belastung und die statische beziehungsweise isometrische Belastung.

Bei der isotonischen Belastung müssen die beanspruchten Muskeln überwiegend Bewegungsarbeit leisten, ohne dabei besonders viel Kraft zu entwickeln. Typische isotonische Belastungen sind Joggen, Radfahren, Skilanglauf oder Schwimmen.

Bei der isometrischen Belastung leisten die Muskeln überwiegend Kraft- und Haltearbeit. Krafttraining, zum Beispiel Gewichtheben, stellt also eine überwiegend isometrische Belastung dar. Unter bewegungstherapeutischen Gesichtspunkten sind Sportarten vorteilhaft, die überwiegend isotonische Muskelarbeit erfordern: Sie beugen einer Überbeanspruchung der Muskulatur vor. Die Muskeln werden beim Training immer ausreichend mit Sauerstoff versorgt. Saure Stoffwechselprodukte, zum Beispiel Milchsäure (Laktat), entstehen nur bei überzogenem Training. Sportarten mit überwiegend isotonischer Muskelarbeit wirken sich günstig auf das Herz-Kreislaufsystem aus. So steigt der Blutdruck deutlich weniger an als bei einem streng isometrisch ausgerichteten Trainingsprogramm.

Vier Kriterien für den richtigen Sport

1. Sportarten sind ideal, bei denen möglichst viele Muskelgruppen gleichzeitig in Aktion sind wie Rudern, Joggen, Nordic Walking oder Skilanglauf.
2. Bei jeder Sportart kommt es darauf an, maßvoll zu trainieren, d.h. langsam zu beginnen und die Anforderungen allmählich zu steigern.
3. Man sollte unbedingt persönliche Vorlieben berücksichtigen. Eine Sportart, die keinen Spaß macht, wird wahrscheinlich weder regelmäßig noch langfristig betrieben.
4. Man sollte für das wöchentliche Training Sportarten wählen, die sich möglichst unabhängig vom Wetter und ohne großen zeitlichen Zusatzaufwand betreiben lassen. Je höher die 'Hürden' sind, einen Sport auszuüben, desto eher findet sich eine Ausrede.

Darüber hinaus lohnt es sich, möglichst viel Bewegung in den häuslichen und beruflichen Alltag zu integrieren, zum Beispiel, indem man Treppen steigt oder das Auto stehen lässt und zu Fuß geht oder Rad fährt.

So laufen Sie richtig

1. Woche: Zehn Minuten zügig gehen und zwar jeweils 40 schnelle Schritte gefolgt von 20 normalen Schritten

2. Woche: Zehn Minuten langsam traben

3. Woche: Dreimal eine Minute zügig laufen und dazwischen jeweils eine Minute lang erholsam traben

Ab der 4. Woche: Die Trainingsdauer bis zur gewünschten, beziehungsweise ärztlich empfohlenen, Dauer ausdehnen und dabei die Dauerlaufphasen verlängern und die Pausen entsprechend verkürzen.

Scheuen Sie sich nicht, Ihr Training bei jedem Wetter zu absolvieren. Vor Regen und Kälte schützt entsprechende Kleidung. Und noch etwas: Zum Laufen ist man nie zu müde. Erfahrene Läufer bestätigen: Selbst wer völlig abgespannt losläuft, kehrt erholt zurück. Außerdem wirkt regelmäßige Bewegung erwiesenermaßen stimmungsaufhellend. Menschen mit Gelenkproblemen und Übergewichtigen wird oft zunächst das so genannte 'Walking' oder besser mit Stöcken das 'Nordic Walking' empfohlen.

ANZEIGE

KNEIPPLAND® UNTERALLGÄU ERLEBNIS PUR

KULTURLAND
BAUERNLAND
RADLLAND
FERIENLAND

WILLKOMMEN IM KNEIPPLAND®

– der reizvollen Landschaft des Unterallgäus mit den bekannten Kneippkurorten Ottobeuren, Bad Wörishofen und Bad Grönenbach. Hier, in der Nähe von Ottobeuren, wurde Sebastian Kneipp geboren. Ein halbes Jahrhundert hat er als Pfarrer in Wörishofen gewirkt und dabei sein Naturheilverfahren zu internationalem Ansehen gebracht. Bad Wörishofen hat sich im Laufe der Zeit zu einem weltbekannten Kneippheilbad entwickelt. Bad Grönenbach, wo der Hirtenbub Kneipp Latein lernte, konnte seinen ländlichen Charakter bewahren. Und der Kneippkurort Ottobeuren schmiegt sich an den schwäbischen Escorial, wie das sehenswerte Benediktinerkloster mit seiner barocken Basilika oft genannt wird.

Bad Wörishofen | Bad Grönenbach | Ottobeuren | Mindelheim

Info:

Kneippland® Unterallgäu
Postfach 1362 · 87713 Mindelheim
Telefon 08261/995-375
Telefax 08261/995-333
Internet www.unterallgaeu.de
E-Mail tourismus@lra.unterallgaeu.de

Allgäu BAYERISCHE ALPEN

Kneipp-land® Unter allgäu

Ausgewogene Ernährung

Neben Wasseranwendungen, Bädern und gezielter körperlicher Aktivität zählt auch eine gesunde Ernährungsweise zu den Klassischen Naturheilverfahren der Traditionellen Europäischen Medizin. Die klassische Gesundheitslehre, die auf die über 2000 Jahre alte ‘Diaita’ – ‘die richtige Lebensweise’ – der hippokratischen Medizin zurückzuführen ist, kannte bereits Ansätze, wie Ernährung dazu beitragen kann, Gesundheit zu erhalten oder wiederherzustellen.

Die hippokratische Medizin empfahl schon in der Antike eine überwiegend pflanzliche Ernährungsweise mit eingeschränktem Fleischgenuss. Spezielle Kuren, in denen ernährungstherapeutische Maßnahmen angewandt wurden, zum Beispiel mit Obst, Obstsäften, Pflanzensäften, Weizengelbrei, Milch, Molke oder ausschließlich pflanzlicher Nahrung wurden unter ärztlicher Aufsicht durchgeführt.

Ein Großteil dieses Wissens blieb über die arabische Medizin und die Medizin des Mittelalters bis in die Moderne erhalten.

Einflüsse der Ernährung auf den ganzen Organismus

Die Ernährung beeinflusst eine Vielzahl von Körperfunktionen. Von besonderer Bedeutung ist sie für den Stoffwechsel, den Kreislauf und die Immunabwehr. Viele Zivilisationskrankheiten wie Bluthochdruck, Zuckerkrankheit, Fettsucht, Herz-Kreislauferkrankungen, aber auch Krebs sind oft auch auf eine falsche Ernährung zurückzuführen.

Wer sich gesund ernährt, fühlt sich nicht nur besser, er wird auch seltener krank und lebt mit hoher Wahrscheinlichkeit länger.

Zu den Grundpfeilern der modernen naturheilkundlichen Präventivmedizin gehört eine Ernährungsweise, die insbesondere auf den Erkenntnissen des Arztes Maximilian Bircher-Benner und des Ernährungswissenschaftlers Werner Kollath beruht.

Die weitgehend mit der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) übereinstimmenden Empfehlungen für eine gesunde, vollwertige Ernährung lauten:

- **Essen Sie jeden Tag frisches Obst, Gemüse und Salate. Auch Frucht- und Gemüsesäfte sind günstig.**
- **Verwenden Sie möglichst die Lebensmittel, die saisonal angeboten werden und nicht weit transportiert werden müssen. Wenn möglich, sollten die Lebensmittel aus biologischem Anbau stammen.**
- **Bringen Sie Abwechslung in Ihre Küche und verwenden Sie auch Hülsenfrüchte, verschiedene Kohlsorten u.a. auch Brokkoli und andere Zutaten mit hohem Gehalt an sekundären Pflanzenstoffen.**
- **Regelmäßig sollten Vollkornprodukte verwendet werden.**
- **Zur Eiweißversorgung sind Milchprodukte, 1 - 2 Eier pro Woche und Geflügel sowie Soja und Hülsenfrüchte günstig. Eher selten sollte rotes Fleisch (z.B. Schweinefleisch, Rindfleisch) und Wurstwaren verzehrt werden.**
- **Eine wertvolle Eiweißquelle sind auch Fische, die möglichst mindestens 2 mal pro Woche gegessen werden sollten. Kaltwasserfische (Hering, Makrele, Lachs) enthalten zudem noch die wertvollen Omega-3-Fettsäuren.**
- **Wichtig ist eine wertschonende Zubereitung der Lebensmittel durch Dämpfen, Dünsten und Grillen.**
- **Als Fett sollte vorzugsweise Olivenöl, Rapsöl oder andere Keimöle und nur in geringer Menge Butter verwendet werden. Schmalz, Schweinefett, Kokosfett oder andere Backfette sollten nur ausnahmsweise in geringen Mengen eingesetzt werden.**
- **Süßigkeiten, Kuchen und Gebäck sollten nur gelegentlich genossen werden.**
- **Wenig Alkohol (< 30 g pro Tag = 1/2 l Bier oder 1/4 l Wein, für Frauen jeweils davon nur die Hälfte).**
- **Flüssigkeitszufuhr von mindestens 1,5 l pro Tag vorzugsweise durch stille Mineralwässer, Kräuter- oder Früchtetees bzw. verdünnte Fruchtsäfte.**
- **Wenn Sie Ihre Speisen noch abwechslungsreich, phantasievoll und schmackhaft mit verschiedenen Kräutern und Gewürzen zubereiten, so entspricht diese Nahrung der überaus gesunden Mittelmeerküche.**

Bei dieser Form der Ernährung müssen Sie keine Kalorien zählen und können damit auch ohne hungern zu müssen allmählich Übergewicht reduzieren.

Ernährungstherapie bei Risikobefunden und Krankheit

In der Naturheilkunde wird die Ernährung in der Regel in Verbindung mit anderen Heilverfahren eingesetzt. Anders als schulmedizinische Ansätze will die naturheilkundliche Ernährungstherapie jedoch als unspezifische Allgemeintherapie in erster Linie den Gesamtorganismus erfassen. Sie wendet eine vollwertige Grunddiät an. Dadurch lassen sich bestimmte Risikobefunde wie Übergewicht, leicht oder mittelgradig erhöhter Blutdruck, erhöhte Cholesteringehalte des Blutes oder erhöhte Harnsäuregehalte des Blutes wirkungsvoll reduzieren und häufig vorkommende, immer auch ernährungsbedingte Krankheiten wie Diabetes, arteriosklerotische Gefäßerkrankungen, Bluthochdruckleiden und Erkrankungen der Verdauungsorgane erfolgreich bekämpfen.

So wiegen Sie richtig

Individuelle Faktoren wie die Knochendichte und damit das Gewicht des Skeletts machen es unmöglich, ein allgemeingültiges 'Normalgewicht' festzulegen. Dennoch gibt es verschiedene Formeln, mit denen man sein Körpergewicht gut einschätzen kann.

- Die einfachste ist die so genannte **Broca-Formel**: Körpergröße in Zentimeter minus 100 gleich Normalgewicht. Für das Idealgewicht muss man von diesem Wert noch 10 Prozent abziehen. Als fettsüchtig gelten nach dieser Rechenart Personen, deren tatsächliches Gewicht das Normalgewicht um 20 Prozent oder mehr übersteigt. Eine 180 Zentimeter große Person wäre demnach mit 80 Kilogramm normalgewichtig, mit 72 Kilogramm hätte sie ihr Idealgewicht, und mit 96 oder mehr Kilogramm müsste sie als stark übergewichtig gelten.
- Eine zweite etwas kompliziertere Formel ist der **Körpermassenindex** (englisch: body mass index oder abgekürzt BMI), die heute als Standardformel gilt. Um ihn zu errechnen, muss man das Körpergewicht (in Kilogramm) durch die zum Quadrat erhobene Körpergröße (in Meter) teilen. Ergibt sich dabei ein Wert von unter 18, so gilt man als untergewichtig. Bei einem Wert zwischen 18 und 25 darf man sich als normalgewichtig ansehen. Übergewichtige rangieren mit ihrem BMI zwischen 26 und 30, Fettleibige kommen auf einen BMI von mehr als 30. Beispiel: eine 1,76 Meter große Person wiegt 75 Kilogramm. Ihr BMI liegt dann bei: 75:1,76x1,76 = 75:3,0976 = 24,2. Diese Person wird also als gerade noch normalgewichtig betrachtet.
- Die dritte Formel ist die so genannte **'Waist-Hip-Ratio'**. Sie misst mit dem Verhältnis des Hüftumfangs zum Bauchumfang die Fettverteilung im Körper. Grundsätzlich gilt, dass der oft bei Männern vorhandene Bauch (Apfelform) wesentlich mehr Gesundheitsrisiken in sich birgt, als die oftmals eher bei Frauen vorkommende Ausprägung der Hüften (Birnenform). Das Verhältnis errechnen Sie am besten zusammen mit Ihrem Hausarzt. Für eine regelmäßige Selbstkontrolle empfiehlt sich die einfachere Messung des Bauchumfanges mit einem Maßband. Das Risiko beginnt hier bei Männern bei etwa 94 cm Bauchumfang und wird bei über 100 cm gefährlich, bei Frauen sind über 80 cm Bauchumfang ungünstig und über 90 cm gefährlich.

So wichtig es ist, das Gewicht unter Kontrolle zu halten, auch Untergewicht kann krank machen. Viele Menschen - vor allem junge Frauen - hungern sich krank, weil sie sich an einem überzogenen Schönheitsideal orientieren. An den Folgen wie Magersucht und Bulimie leiden die Betroffenen nicht nur körperlich, sondern auch psychisch.

Knackfrisch:
Vitamine und Spurenlemente machen Salate, Obst und Gemüse zu echten Lebensspendern - nur frisch müssen sie sein.

Folgende ernährungstherapeutische Maßnahmen spielen im Rahmen von Kuren eine besondere Rolle:

- Lactovegetabile Kost
- Reduktionskost
- Heilfasten
- Saftfasten, Hafer-Reistag
- Molketrinkkur mit und ohne Heilpflanzensäften
- Obstkuren
- Buchinger-, F. X. Mayr-, Schrothkur
- vegetabile Vollrohkost im Rahmen der Kneipp-Kur
- mediterrane Kost

Diese Methoden und speziellen Diäten werden in der Regel durch physikalische Behandlungen mit Hydro-, Bewegungs-, Massage- und Entspannungstherapie ergänzt. Sie unterstützen den Gesamtorganismus im Heilungsprozess, bewirken jedoch keine dauerhafte Gewichtsreduktion und können bei langfristiger Anwendung zu Mangelzuständen führen. Eine dauerhafte Verminderung des Körpergewichts lässt sich ohnehin nur durch eine langfristige Änderung des Essverhaltens, eine ausgewogene Ernährung und natürlich regelmäßige körperliche Aktivitäten verwirklichen.

Kalorien-Spartage

Regelmäßige Kalorien-Spartage sind der einfachste Weg, das Gewicht zu reduzieren. Sie entlasten den Darm und tun dem Herz-Kreislaufsystem gut. Sinnvoll ist es, solche Tage regelmäßig einzuplanen, also feste Tage in der Woche als 'Spartage' vorzusehen, die zum Beispiel so aussehen können:

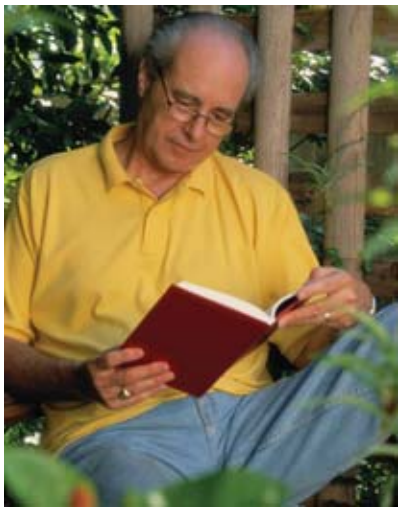
- **Obsttag:** Mit circa 1,5 Kilogramm je nach Jahreszeit verfügbarer Obstsorte verteilt auf drei Mahlzeiten.
- **Frischkosttag:** Zum Frühstück ein Bircher-Müsli mit hohem Obstanteil, mittags eine Rohkost-Platte mit viel Blattsalaten, Sauerkraut, geraspeltem Wurzelgemüse (zum Beispiel Karotten) und etwas Öl, Zitrone und Petersilie zum Würzen. Abends Pellkartoffeln oder leicht gedünstetes Gemüse, auch Obst, Nüsse und Rosinen.
- **Saft- oder Molketag:** Ein Liter Obstsaft bzw. Diät-Kurmolke oder einen halben Liter Gemüsesaft wird, jeweils mit derselben Menge Wasser vermischt, in fünf Portionen über den Tag verteilt getrunken.

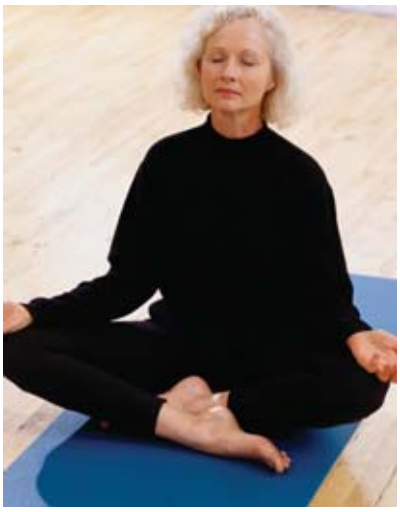
Wichtig: Trinken Sie an Kalorien-Spartagen mindestens zwei bis drei Liter Kräutertee oder Mineralwasser.

Man ist, was man isst:
Viel frisches Obst ist gesund, macht munter und enthält wertvolle Ballaststoffe. Genießen Sie es als gepressten Saft, im Müsli oder einfach so zwischendurch.

Leben im Gleichgewicht

Heute besteht wissenschaftlich kein Zweifel mehr, dass es engste Zusammenhänge zwischen der Psyche, dem Nerven- und hormonellen System oder auch der Immunabwehr gibt. Eine nachhaltige Orientierung an den ordnungstherapeutischen Vorstellungen des ‘Lebens im Gleichgewicht’ bietet daher außerordentlich gute Chancen, dem Dasein neue positive Impulse zu geben und eine vertiefte Lebensfreude zu erfahren.





Im Maß liegt die Ordnung, jedes Zuviel und jedes Zuwenig setzt anstelle von Gesundheit Krankheit.

Sebastian Kneipp

Die moderne Medizin hat viele Krankheiten besiegt, Herz-Kreislauferkrankungen gehen zurück und die Lebenserwartung steigt stetig. Trotz dieser erfreulichen Entwicklung fühlen sich heute immer weniger Menschen wirklich gesund. Beinahe die Hälfte der Patienten klagen in den Arztpraxen über Beschwerden, bei denen trotz gründlicher Untersuchung mit den herkömmlichen Methoden nichts Krankhaftes gefunden werden kann. Am häufigsten werden in diesem Zusammenhang Rücken- und Nackenbeschwerden, aber auch Herzrasen, Druckgefühl im Hals oder in der Magengegend, Schlaflosigkeit und Verdauungsbeschwerden genannt. Auch ganz neue Leiden tauchen auf wie das chronische Erschöpfungssyndrom, unruhige Beine, multiple chemische Unverträglichkeiten, u.v.m.

Zu den unangenehmen Beschwerden kommt häufig noch der Vorwurf der Hypochondrie, d.h. sich die Symptome einfach nur einzubilden. Auf Grund ihrer oft einseitigen Ausbildung haben manche Ärzte nicht gelernt, Körper und Seele als Einheit zu betrachten und stehen daher diesen Leiden nicht selten hilflos gegenüber.
Dabei besteht heute wissenschaftlich kein Zweifel mehr, dass es engste Zusammenhänge zwischen der Psyche, dem Nerven- und hormonellen System oder auch der Immunabwehr gibt. Viel zu wenig wird auch berücksichtigt, dass jeder Mensch unterschiedliche Voraussetzungen mitbringt, mit belastenden Lebensumständen umzugehen.

Dabei hat bereits der griechische Arzt Hippokrates alle Bereiche des menschlichen Verhaltens, des Handelns und der Lebensführung in seine Gesundheitslehre einbezogen. In Anlehnung daran beruht auch die ganzheitliche Gesundheitslehre von Sebastian Kneipp auf dem Zusammenwirken aller verfügbaren Heilkräfte der Natur, um Körper, Geist und Seele zu kräftigen.

„ (. . .) Erst als man den Zustand ihrer Seelen kannte und da Ordnung hineinbrachte, ging es mit den körperlichen Leiden auch besser.“

Auf Kneipp geht daher die Idee der Ordnungstherapie zurück, auch wenn der Begriff erst später von dem Schweizer Arzt M. Bircher-Benner (1867 - 1939) geprägt wurde. Beide legten Wert auf die Wiederherstellung der körperlich-seelischen Balance, um einen gesunden Ausgleich zwischen Belastung und Erholung, Anspannung und Entspannung zu finden.

Der Wunsch nach einem gesunden und harmonischen Leben erfüllt sich nicht von alleine. Man muss sich stets von neuem darum bemühen.

Um die Gesundheit von Körper, Geist und Seele als Einheit zu erhalten, empfiehlt sich ein ganzheitliches 'Leben im Gleichgewicht'. Es gibt Menschen, die selbst unter extremen seelischen Belastungen durch ein zumeist unbewusstes, jedoch sehr wirkungsvolles Stressmanagement, gesund bleiben. Sie verfügen über besondere gefühls- und erkenntnismäßige Fähigkeiten. Dazu gehören insbesondere die Beachtung der grundlegenden seelischen Bedürfnisse und die Berücksichtigung der 'inneren Uhr'.

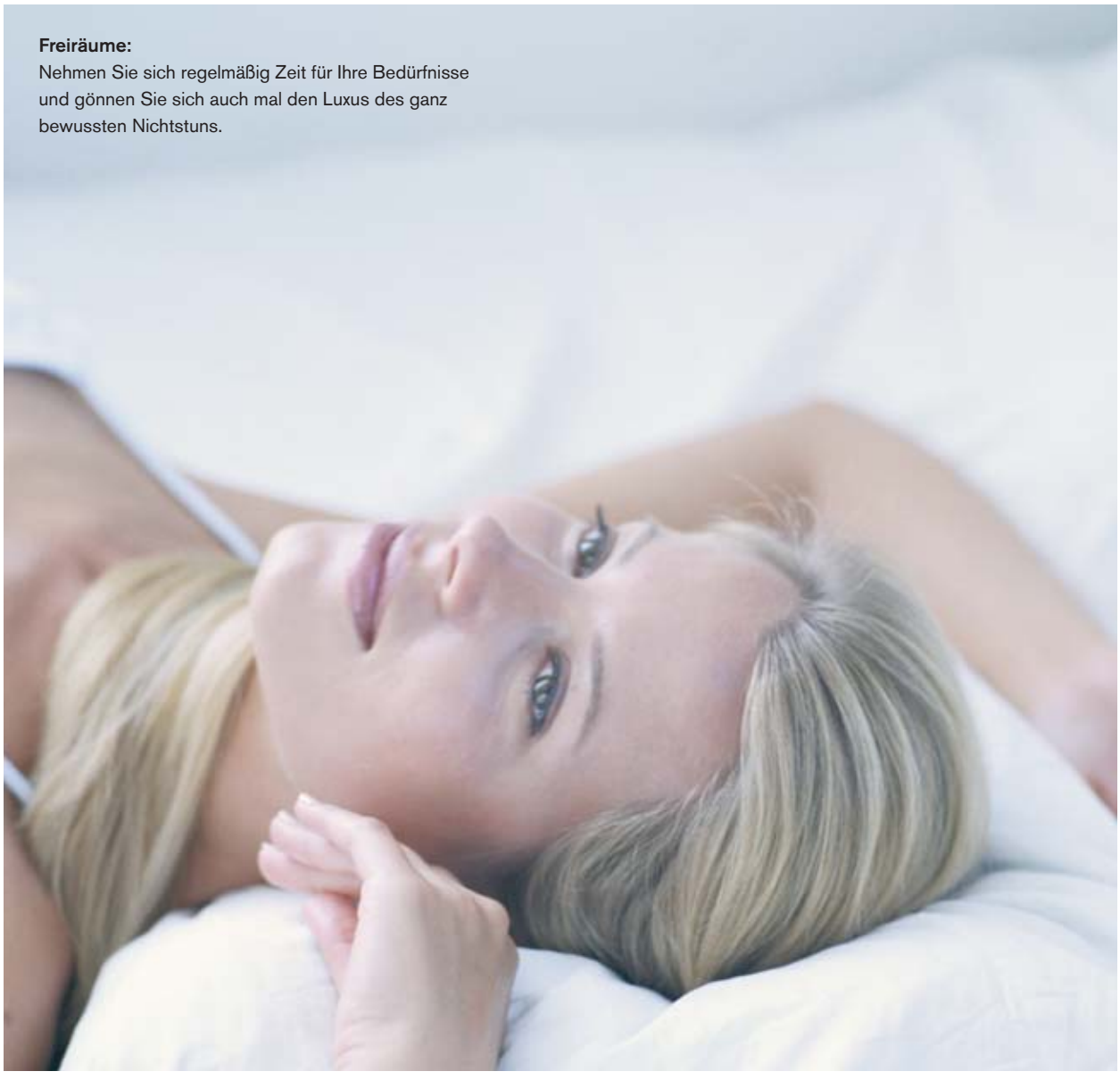
Die 'innere Uhr'

Das menschliche Leben ist durch einen genetisch bestimmten 24-Stunden-Rhythmus von Ruhe und Aktivität, von Schlafen und Wachen, geprägt. Diese 'innere Uhr' wird von äußeren Zeitgebern, wie dem Wechsel von Tageslicht zu Nachtdunkel, aber auch durch andere äußere Faktoren wie Arbeitszeiten, Mahlzeiten oder Sport, beeinflusst.

Viele Körperfunktionen, vor allen jene, die einer hormonellen Regelung unterliegen, weisen charakteristische Tagesschwankungen auf. Diese wirkt sich entsprechend auch auf die Leistungsfähigkeit und sogar auf die Wirksamkeit mancher Medikamente aus.

Neben diesen Tagesrhythmen gibt es auch Monatsrhythmen wie beispielsweise den weiblichen Zyklus. Diese biologischen Rhythmen des Menschen werden trotz ihrer immensen Bedeutung für die Gesundheit immer noch viel zu wenig beachtet. Beispielsweise sind im Alter häufig die tagesrhythmisch gesteuerten Funktionen gestört und können zum Beispiel zu nächtlicher Schlaflosigkeit führen, worunter dann die normale Anpassungsfähigkeit des Organismus leidet.

Aber auch im mittleren Alter können durch Störungen der 'inneren Uhr', durch Nachtschichten, den 'Jetlag' bei Flugreisen, aber auch durch nächtliche Freizeitaktivitäten gesundheitliche Beschwerden wie Herzstolpern, Bluthochdruck, Verdauungs- und Schlafprobleme, Zyklusunregelmäßigkeiten, Erschöpfungszustände und Infektanfälligkeit entstehen. Ganz besonders empfindlich reagieren entsprechend die sich noch in der Entwicklung befindlichen Organismen von Kindern und Jugendlichen auf Änderungen des Tagesablaufes.



Freiräume:
Nehmen Sie sich regelmäßig Zeit für Ihre Bedürfnisse und gönnen Sie sich auch mal den Luxus des ganz bewussten Nichtstuns.

Gut geeignete Körpertherapien und Entspannungsmethoden:

- Autogenes Training
- Progressive Muskelentspannung
- Feldenkrais (bewegungspädagogisch)
- Alexander-Technik (bewegungspädagogisch)
- Tanztherapie
- Eutonie (bewegungspädagogisch)
- Sensitivitätstraining

Auch fernöstliche Therapieverfahren sind geeignet, setzen aber gewisse Kenntnisse der kulturellen Bezüge voraus:

- Yoga
- Qi Gong
- Tai Chi

Grundlegende seelische Bedürfnisse

In der freiheitlichen Gesellschaft ist die konkrete Gestaltung des Lebens eine äußerst individuelle Angelegenheit. Bei der Vielfalt der Möglichkeiten fällt es jedoch vielen Menschen schwer, den Weg zu einem erfüllten 'Leben im Gleichgewicht' zu finden. Für diesen Weg gibt es gleichwohl einige allgemeine Prinzipien, die mehr oder weniger für alle Menschen gelten. Die Erfüllung wesentlicher seelischer Grundbedürfnisse, kann eine insgesamt positive Lebenseinstellung erzeugen. Die wichtigsten Grundbedürfnisse sind:

- **Liebe**, die schon in der frühkindlichen Entwicklung überlebensnotwendig ist und die spätere Liebes- und Beziehungsfähigkeit prägt;
- **Vertrauen** in verlässliche Beziehungen und Geborgenheit;
- Soziale Anerkennung, Selbstbestätigung und Erfolgserlebnisse zur Stärkung des **Selbstvertrauens**;
- **Freiheit**, sich nach eigenen Möglichkeiten und Wünschen verwirklichen zu können;
- Geistige, kulturelle und seelische **Zugehörigkeit** auf der Basis von gemeinsamen Erfahrungen, geteilten Grundwerten und Regeln.

Für viele Menschen stellen Arbeit, Leistung und ein gutes Einkommen eine wesentliche Voraussetzung für Anerkennung und Selbstvertrauen dar. Oft steht der äußere Erfolg sogar so sehr im Vordergrund, dass dabei andere Lebensbereiche zu kurz kommen.

So ist es nicht verwunderlich, wenn der Verlust des Arbeitsplatzes, eine nachlassende Leistungsfähigkeit im Alter oder der Übergang in den Ruhestand zu Selbstzweifeln oder gar Depressionen führen können.

Solche Probleme lassen sich allerdings nicht einfach verstandesmäßig lösen, sie bedürfen einer dem Menschen innewohnenden emotionalen Kompetenz, die oft im Laufe des Lebens verschüttet worden ist.

Die Kunst eines 'Lebens im Gleichgewicht' besteht darin, sich nicht von Krisen und Schicksalsschlägen niederdrücken zu lassen, sondern sie mit Geduld, Mut und Zuversicht anzupacken. Wenn die eigenen Kräfte dazu nicht ausreichen, sollte man nicht zögern, sich helfen zu lassen. Dafür kommen nicht nur Beziehungspartner, Familienmitglieder oder Freunde in Frage. Oft ist es besser, sich Rat bei Menschen zu holen, die einem nicht zu nahe stehen. Besonders bewährt haben sich professionell durchgeführte körperorientierte Behandlungsverfahren, die dazu dienen, das körperlich-seelische Gleichgewicht des Behandelten wiederherzustellen.

Sinn des Lebens

Für ein 'Leben im Gleichgewicht' braucht man Ausdauer, Eigenverantwortung und eine besondere Motivation, die oft nur in übergeordneten Bezügen zu gewinnen ist. Das stete Bemühen, sich gesund zu erhalten oder wieder gesund zu werden, muss einen tieferen Sinn ergeben, als sich bloß wohl zu fühlen. Diesen Sinn in seinem Leben zu ergründen, ist heute wahrscheinlich um einiges schwieriger als zu Zeiten, als noch religiöse und soziale Moralvorstellungen das Leben prägten und der gesellschaftliche Wandel sich noch nicht so schnell vollzog. In der wertepluralistischen Gesellschaft der Gegenwart sind übergeordnete Sinnbezüge häufig nicht mehr vorhanden oder bleiben schlicht Auffassungssache. Das bedeutet ein hohes Maß an Freiheit, Selbstbestimmung und Toleranz. Andererseits bleiben die Fragen nach dem Sinn der eigenen Existenz bestehen. Um Orientierungssicherheit zu finden, muss man daher versuchen, einen Standpunkt zu beziehen, von dem aus Wertmaßstäbe für das eigene Leben gesetzt werden können. Das ist auch dann sinnvoll, wenn er sich von Lebensauffassungen anderer Menschen unterscheidet oder sich im Lauf des Lebens verändern sollte.

In der Hektik des Alltags ist es nicht einfach, diese tiefere Orientierung zu finden. Daher wendet sich eine wachsende Zahl von Menschen der Meditation zu, die auch ohne religiösen Hintergrund praktiziert werden kann. Diese Technik der geistigen Versenkung, die in allen Kulturkreisen bekannt ist, dient dazu, einen Weg zur eigenen Spiritualität zu gewinnen. Meditation ist nicht nur eine hervorragende Entspannungstechnik, die der Stressbewältigung, der Unterstützung von Heilungsprozessen und der allgemeinen Gesundheitsförderung dient, sie trägt auch dazu bei, einen Zugang zur eigenen Seele und damit zum 'inneren Frieden' zu finden. Für diesen inneren Frieden ist auch Humor sehr wichtig.

Denn wer die Fähigkeit zum Lachen hat und sie auch unter Belastungen beibehält, der findet sowohl eine gesunde Distanz zu sich selbst und den Problemen des Lebens wie einen gelasseneren Umgang mit seinen Mitmenschen.

Insgesamt bietet eine nachhaltige Orientierung an den ordnungstherapeutischen Vorstellungen des 'Lebens im Gleichgewicht' außerordentlich gute Chancen, dem Dasein neue positive Impulse zu geben und eine vertiefte Lebensfreude zu erfahren.

In diesem Sinne:

Bleiben Sie gesund und genießen Sie Ihr Leben!

Rauchen, Alkohol und andere gesundheitsschädigende Gewohnheiten

Es ist schwer, genussvolle, aber gesundheitsschädigende Gewohnheiten aufzugeben, so lange man keine Beschwerden hat und daher den unschätzbaren Wert der eigenen Gesundheit nicht kennt. Das individuelle Recht seinen Körper mit Mitteln aller Art zu schädigen, ist allerdings keine Freiheit, sondern – wie jeder Betroffene eigentlich weiß – tiefe Abhängigkeit. Ganz abgesehen von dem schlechten Vorbild für jüngere Menschen, sollte man seine Sucht als Schwäche erkennen. Das kann ein erster wichtiger Schritt auf dem Weg zur Aufgabe dieser Gewohnheiten sein. Wer aber sagt: 'Ich kann nicht', meint eigentlich nichts anderes als 'Ich will nicht'. Man sollte sich nichts vormachen und sich fragen, ob man wirklich bereit ist, sich und seinen Angehörigen die ebenso unvermeidlichen wie gefährlichen gesundheitlichen Konsequenzen seines Handelns zuzumuten.

Inneres Erleben:
Meditation dient nicht nur der Entspannung, sondern öffnet auch den Zugang zu vertiefter Wahrnehmung und einem bewussteren Leben.

Weitergehende Informationen zu naturheilkundlichen Verfahren erhalten Sie bei:

Ärztegesellschaft für Präventionsmedizin und klassische Naturheilverfahren, Kneippärztebund e.V.
Hahnenfeldstr. 21a,
86825 Bad Wörishofen
Tel.: (08247) 90 110
Fax: (08247) 90 111
www.kneippaertzebund.de

Bundesversicherungsanstalt für Angestellte (BfA)
Ruhrstr. 2, 10709 Berlin
Tel.: (030) 865-1
Fax: (030) 865-27240
www.bfa-berlin.de

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZGA)
Osterheimer Str. 220, 51109 Köln
Tel.: (0221) 8992-0
Fax: (0221) 8992-300
www.bzga.de

Deutsche Ärztegesellschaft für Akupunktur e. V. (DÄGFA)
Würmtalstraße 54, 81375 München
Tel.: (089) 710 05-11
Fax: (089) 710 05-25
www.daegfa.de

Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V.
Friedrichstr. 28, 35392 Gießen
Tel.: (0641) 99 456 12
Fax: (0641) 99 456 19
www.dag-selbsthilfegruppen.de

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.
Godesberger Allee 18, 53175 Bonn
Tel.: (0228) 377 66 00
Fax: (0228) 377 68 00
www.dge.de

Deutsche Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention e. V. (Dt. Sportärztebund) DGSP
Hugstetter Straße 55, 79106 Freiburg
Tel.: (0761) 270-7456
Fax: (0761) 202-4881
www.dgsp.de

Deutscher Heilbäderverband e.V.
Schumannstraße 111, 53113 Bonn
Tel.: (0228) 20120-0
Fax: (0228) 20120-41
www.deutscher-heilbaederverband.de

Deutscher Krebsinformationsdienst (KID) (Dt. Krebsforschungszentrum)
Im Neuenheimer Feld 280,
69120 Heidelberg
Tel.: (06221) 41 01 21
Fax: (06221) 40 18 06
www.krebsinformation.de

Kneipp-Bund e. V.
Adolf-Scholz-Allee 18,
86825 Bad Wörishofen
Tel.: (08247) 3002-0
Fax (08247) /3002-199
www.kneippbund.de

Verband Physikalische Therapie Vereinigung für physiotherapeutische Berufe e.V.
Hofweg 15, 22085 Hamburg
Tel.: (040) 22 72 32 22
Fax: (040) 22 72 32 29
www.vpt-online.de

Zentralverband der Ärzte für Naturheilverfahren e. V. (ZÄN)
Am Promenadenplatz 1,
72250 Freudenstadt
Tel.: (07441) 91 858-0
Fax: (07441) 91 858-22
www.zaen.de

Zentrum für naturheilkundliche Forschung (ZNF) der II. Medizinischen Klinik und Poliklinik, Technische Universität München
Kaiserstraße 9, 80801 München
Tel.: (089) 72 66 97-0
Fax: (089) 72 66 97-21
www.lrz-muenchen.de

IMPRESSUM

Herausgeber:
Europäisches Gesundheitszentrum für Naturheilverfahren,
Sebastian Kneipp Institut GmbH,
Kneippstr. 2, 86825 Bad Wörishofen
Tel.: (08247) 96 295-0
Fax: (08247) 96 295-18
mail to: info@kneipp-institut.de
www.kneipp-institut.de

Alle Rechte vorbehalten.
Mit freundlicher Genehmigung der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BzgA).

Ursprüngliches Konzept:
Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)

Wissenschaftliche Beratung:
Prof. Dr. Dr. med. Eberhard Volger,
Chefarzt der LVA-Klinik Bad Wörishofen

Konzeption und Gestaltung:
Vibrand | Köln

Druck:
just-print-it | Holzmann Druck
Bad Wörishofen

Erscheinungsdatum:
01.01.2005

Neu-Auflage:
20.000

Schutzgebühr:
0,30 EUR; dient zur Deckung der Druckkosten

Kneipp – Die Natur des Wohlbefindens. Seit 1891.®
Kneipp®
Die Natur des Wohlbefindens.
Sich nach geistigem und körperlichen Wohlbefinden zu sehnen, liegt in der Natur des Menschen. Dazu gehören Gesundheit, Vitalität und Pflege ebenso wie ausgiebige Momente der Verwöhnung. Kneipp® erzeugt mit seiner ganzen naturheilkundlichen Erfahrung eine Vielzahl zeitgemäßer Produkte von bewährter medizinischer Wirkung bis zur geistig-seelischen Entspannung.
Damit Sie sich jeden Tag ein bißchen wohler fühlen.
www.kneipp.com
ANZEIGE

Europäisches Gesundheitszentrum
für Naturheilverfahren
Sebastian Kneipp Institut GmbH