



Klassische Naturheilverfahren nach Kneipp: Die 5 Säulen

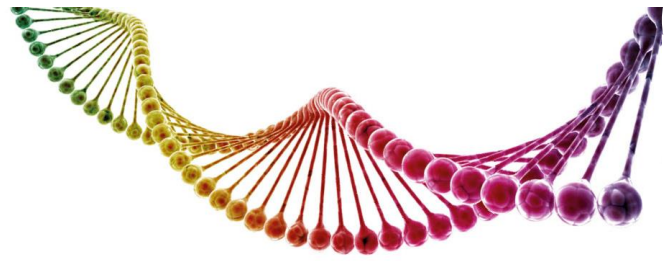
In der europäischen naturheilkundlichen Tradition spielen die von Sebastian Kneipp im 19. Jahrhundert entwickelten Behandlungsverfahren eine herausragende Rolle. In unserem Institut für Traditionelle Europäische Naturheilkunde an der Klinik für Naturheilkunde und Integrative Medizin bieten wir Therapien nach den von Kneipp entwickelten Fünf Säulen an.

1. Kräuterheilkunde

Die heutige "rationale Phytotherapie" (Kräuterheilkunde) europäischer Prägung ist eine naturwissenschaftlich überprüf- und begründbare Behandlungsmethode gemäß den Gesetzen der konventionellen Medizin. Die verwendeten Arzneimittel sind ausschließlich Pflanzen, Pflanzenteile oder pflanzliche Bestandteile in unbearbeitetem Zustand oder in Form von Zubereitungen.

Das Wissen um die Heilkraft der Pflanzen ist in allen Kulturen tief verwurzelt, so auch in der Traditionellen Europäischen Medizin (TEM). Die traditionelle Anwendung von Heilpflanzen in der Medizin ist eng mit Namen wie HIPPOKRATES, PARACELTUS oder HILDEGARD VON BINGEN verknüpft. Die Erkenntnisse aus jener Zeit werden heute mit modernen analytischen, wissenschaftlichen Methoden überprüft, sodass viele Arzneipflanzen noch heute oder wieder in medizinischem Gebrauch sind. (z.B. Pestwurz zur Migräneprophylaxe).

Wir erörtern gerne mit Ihnen die Möglichkeiten moderner westlicher Kräutertherapie bei Ihrem Beschwerdebild.



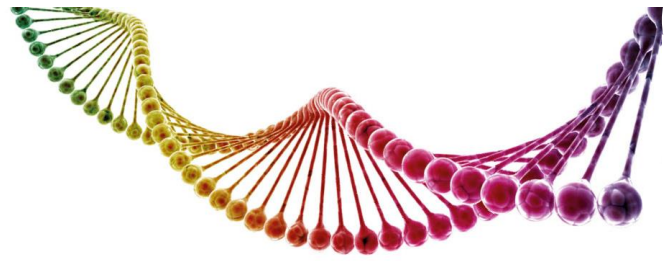
2. Ordnungstherapie



Bereits der bedeutende Arzt HIPPOKRATES (460 - 377 v.Chr.) gibt in seiner "diaita" (Lebensweise) ordnungstherapeutische Hinweise und Empfehlungen. Die Ordnungstherapie stellt die Basis aller anderen naturheilkundlichen Verfahren dar. Der Naturheilkundler und Pfarrer Sebastian Kneipp prägte sinngemäß den Satz: "Ich konnte den meisten kranken Menschen erst helfen, als ich Ordnung in ihre Seelen brachte". D.h. konkret für die Therapie, dass ordnungstherapeutische Maßnahmen immer Priorität haben. So macht es z.B. wenig Sinn Schlafstörungen zu behandeln ohne eine ungünstige Gliederung des Tagesablaufes und psychosoziale Stressoren zu hinterfragen. Es werden mit dem Patienten Zusammenhänge zwischen Lebensstil und Krankheit erforscht.

Die von uns praktizierte Ordnungstherapie moderner Prägung ist folgendermaßen definiert: "Die moderne Ordnungstherapie ist eine multimodal zusammengesetzte Therapieform aus dem Gesamtkontext der klassischen Naturheilverfahren mit dem Schwerpunkt der Lebensstilveränderung und der dauerhaften Integration gesundheitsfördernder Elemente aus den Bereichen Ernährung, Bewegung, Entspannung und Stressbewältigung in den Alltag des Patienten. Dadurch kommt es zu einer Steigerung der Selbstheilungskräfte des Körpers und zu einer gesteigerten Eigenkompetenz und Eigenaktivität beim Patienten".

Ziel der Ordnungstherapie: Stressauslöser im Alltag reduzieren und Stressanfälligkeit senken. Dies beinhaltet das regelmäßige Praktizieren verschiedener Entspannungsmethoden oder auch die Fähigkeit "nein" zu sagen und zu lernen sich besser "abzugrenzen". Ordnungstherapeutische Aspekte spielen eine wichtige Rolle im Arzt-Patientengespräch. Zur Anwendung kommen erprobte ordnungstherapeutische Elemente (Qigong, Taichi, Yoga, Entspannungsverfahren Ernährungsberatung...) in Form von Kursangeboten für Patienten. Bitte fragen Sie die Mitarbeiter des Institutes nach den bestehenden Möglichkeiten.



3. Hydro- und Thermotheapie

Was ist Hydrotherapie?

Die Hydrotherapie ist ein anerkanntes Verfahren der klassischen Naturheilkunde und der physikalischen Therapie. Es ist die Anwendung von Wasser zu therapeutischen Zwecken in seinen drei Aggregatzuständen (flüssig, fest, gasförmig). Es handelt sich dabei um Therapieverfahren, die schon im alten Ägypten, später in Griechenland, im antiken Rom und schließlich im deutschsprachigen Raum angewandt wurden. Kneipp hat diese Verfahren über Jahre praktiziert und systematisiert, so dass heute weit über 100 verschiedene Wasseranwendungen im medizinischen Gebrauch sind.

Ein wesentlicher Vorteil der Hydrotherapie ist ihre einfache Praktikabilität und ihr extrem gutes Kosten-Nutzenverhältnis. Sie ist zum Großteil unter häuslichen Bedingungen durchführbar und bei vielen Krankheitsbildern ergänzend (z.B. temperaturansteigende Armbäder bei hohem Blutdruck) oder auch kurativ (z.B. Kneipp'sches Schleimhautregime bei chronischen Infekten der Nasennebenhöhlen) anwendbar.

4. Ernährungstherapie



Hierbei handelt es sich um die vorbeugende oder heilende Wirkung von Nahrungsmitteln auf bestehende organische Erkrankungen (z.B. Rheuma, Herz-Kreislaufkrankungen, Migräne, etc.) und verschiedene Stoffwechselstörungen (z.B. Fettstoffwechselstörungen, Gicht, Zuckerkrankheit, etc.), die durch eine falsche Ernährung bedingt sind oder begünstigt werden.

Sie ist integraler Bestandteil vieler naturheilkundlicher Behandlungskonzepte und gewährleistet so deren Wirksamkeit. Welches Ernährungskonzept für Sie und Ihr Krankheitsbild am geeignetsten ist, besprechen wir gerne mit Ihnen.



5. Bewegungstherapie

Die Bewegungstherapie ist ein bedeutender Bestandteil der klassischen Naturheilverfahren und der physikalischen Medizin und findet auch in der konventionellen Medizin immer mehr Beachtung. Sie ist ein zentraler Baustein der Salutogenese (Gesundheitsentstehung).

Mit Bewegung und Ausdauertraining (wie z.B. Nordic Walking) werden Selbstregulationsmechanismen angeregt.

Wir beraten Sie gerne welche Art von Bewegungstherapie für Sie und Ihr Krankheitsbild geeignet ist.