

## **Die fünf Elemente der Kneippkur**

Die Kneippkur, die auch als Kneipp-Medizin oder Kneipp-Therapie bezeichnet wird, ist ein Behandlungsverfahren, das nach seinem Entdecker Pfarrer Sebastian Kneipp benannt ist. Die Kneippkur kann sowohl vorbeugend als auch kurativ angewandt werden und stützt sich im Wesentlichen auf eine Reizreaktion.

Das bedeutet, durch die Kur sollen solche Körperreaktionen genutzt, gereizt und damit aktiviert werden, die von Natur aus gegeben sind. Anders als andere naturheilkundliche Ansätze versteht sich die Kneippkur aber nicht als Gegenentwurf zur wissenschaftlichen Medizin, sondern vielmehr als Ergänzung oder Kombinationsmöglichkeit.

Annerkannte Kneippkurorte bieten eine meist drei- bis vierwöchige Kneippkur an, einige Anwendungen gehören aber auch zum Standardprogramm vieler Thermen und Wellnesseinrichtungen. Typische Indikationen für die Kneippkur als medizinische Maßnahme sind Herz-Kreislaufkrankungen, vegetative Störungen, orthopädische Erkrankungen und Abwehrschwächen.

Anders als vielfach angenommen besteht die Kneippkur jedoch nicht nur aus Wasseranwendungen, wie beispielsweise dem bekannten Wassertreten.

Sie setzt sich vielmehr aus fünf Elementen zusammen:

