



Pressemitteilung

Bielefeld, 21.5.2021

Kneipps Wissen ist überraschend aktuell Einfache und wirksame Naturheilkunde in der Corona-Pandemie

Die Gesundheitslehre des vor 200 Jahren geborenen Pfarrers Sebastian Kneipp ist heute überraschend aktuell, auch und gerade in der Corona-Pandemie.

Nicht nur in Bad Wörishofen, der Heimat von Pfarrer Kneipp, werden Patienten, die unter schweren Folgen einer Corona-Erkrankung leiden, unter anderem mit Kneipps Methoden behandelt. Wasser, Pflanzenheilkunde, Bewegung, Ernährung und eine geordnete, also balancierte Lebensweise – das sind die fünf Säulen der Kneipp'schen Lehre. Heute wissen die meisten von uns, welche Faktoren zum gesunden Lebensstil gehören. Doch im Alltag wird dieses Wissen oft nicht umgesetzt. Das aktuelle Gedenken an Pfarrer Kneipp kann Anlass sein, die eigene Lebensführung unter die Lupe zu nehmen. Viele Menschen bewegen sich seit Monaten deutlich weniger, essen mehr Ungesundes und fühlen sich überfordert von Homeschooling, sozialer Isolation und existenziellen Sorgen. Einfache Kneipp-Maßnahmen können helfen, seelisch und körperlich gesund zu bleiben.

Kneipp war Menschenfreund, „Kräuterpfarrer“ und Wasserheilkundiger und behandelte im Laufe seines Lebens Abertausende Patienten. Er ist eine der prägenden Persönlichkeiten der Naturheilkunde und weltweit populär, seine Gesundheitslehre sogar immaterielles Kulturerbe der UNESCO.

„Dabei war Kneipp kein studierter Mediziner, sondern heilkundiger Laie. Er liebte die Menschen und wollte ihnen helfen. Im Laufe seines Lebens wurde er wegen seiner damals umstrittenen Methoden mehrere Male angezeigt und vor Gericht gebracht. Lebte er heutzutage, würde er wahrscheinlich eine Heilpraktikerausbildung und die Überprüfung beim Gesundheitsamt machen und eine Praxis eröffnen. Damals gab es diese Möglichkeit noch nicht.“ erklärt Elvira Bierbach, Heilpraktikerin vom Sprecherteam der Gesamtkonferenz Deutscher Heilpraktikerverbände und Fachgesellschaften.

Ihr Kollege Christian Blumbach ergänzt: „Wir Heilpraktiker setzen generell auf die Selbstheilungskräfte der Natur. Aufgrund des Infektionsschutzgesetzes behandeln wir keine akute Corona-Erkrankung! Wenn jemand jedoch nach der Erkrankung nicht so recht auf die Beine kommt, dann können Kneipps bewährte Methoden sehr hilfreich sein. Vielen unserer Patienten, aber im Grunde jedem Menschen können wir Kneipps Empfehlungen nur ans Herz legen.“

Die Heilkraft von Bädern und Güssen trägt zur Harmonisierung des Immunsystems bei – nicht nur in besonders fordernden Zeiten. Eine geordnete Lebensweise, in der sich Anspannung und Entspannung abwechseln, ist elementar für die Vorbeugung von Stresserkrankungen und eine gesunde Körperabwehr. Ein Waldspaziergang tut Seele und Körper gut. Schon ein kurzes Armbad zeigt uns: Wasser vitalisiert. Die berühmten kalten Güsse kosten zuerst Überwindung. Doch wer ihre belebende und kräftige Wirkung kennt, mag sie nicht mehr missen. Doch nicht immer ist kaltes Wasser angezeigt!

Viele haben nach einer überstandenen Corona-Erkrankung ein deutlich gesteigertes Bedürfnis nach Wärme. Hier sind eher durchwärmende Kneipp-Anwendungen sinnvoll wie Fuß- und Vollbäder oder Leberwickel, auch mit Kräuterauflagen wie Schafgarbe. Wer nach einer Corona-Erkrankung geschwächt ist, kann so ergänzend zur ärztlichen oder heilpraktischen Behandlung für sich selbst zuhause viel tun. Kranke Menschen sollten sich mit ihren Behandlern absprechen, um die jeweils angezeigten Kneipp-Anwendungen sachgerecht durchzuführen.

Informationen zu Pfarrer Kneipp und seinem Lebenswerk findet man im Internet – beispielsweise beim Kneipp-Bund e.V. – oder in zahlreichen Büchern. Kneipps Standardwerk „So sollt ihr leben!“ ist 132 Jahre nach Erscheinen immer noch ein Bestseller.

Bierbach resümiert: „In diesen Tagen von Kneipps 200. Geburtstag ehren wir sein Andenken. Es würde ihm am besten gerecht werden, wenn wir möglichst viele seiner Erkenntnisse tagtäglich aufs Neue in unseren Alltag integrieren. Das würde ihm gefallen: Mit im besten Sinne einfachen und natürlichen Maßnahmen gesund bleiben oder wieder fit werden.“

Honorarfreie Pressebilder – Link zum Download

<https://c.web.de/@573103941072459940/6oO9YJ1bTsSvSaZK1u3xGg>

- Es stehen Ihnen für die Veröffentlichung mit Bezug zu dieser Pressemitteilung vier Bilder mit Vorschlägen für Bildunterschriften honorarfrei zur Verfügung.
- Diese befinden sich auf den nächsten Seiten bzw. im Anhang.
- Bitte geben Sie den Namen der Fotografin bzw. des Fotografen an.
- Die Genehmigungen der abgebildeten Personen liegen vor.

Weitere Informationen

www.gesamtkonferenz-heilpraktiker.de

www.kneippbund.de

Quellen:

[Corona und Naturheilkunde | Kneipp-Bund \(kneippbund.de\)](http://www.kneippbund.de)

[Long Covid mit Komplementärmedizin heilen – Millefolia](#)

[Bad Wörishofen: Mit Kneipp gegen Long Covid: Holetschek über Therapie-Möglichkeit | Mindelheimer Zeitung \(augsburger-allgemeine.de\)](#)

Pressekontakt

Elvira Bierbach

Kreuzstraße 32

33602 Bielefeld

Tel.: 05221 12 02 685

E-Mail: e.bierbach@gesamtkonferenz-heilpraktiker.de



Ein ansteigendes Fußbad beginnt bei 33 Grad Celsius und steigert sich in 15 bis 20 Minuten auf etwa 40 Grad Celsius. Es wärmt Körper und Seele, fördert die Durchblutung innerer Organe und durchfeuchtet den Nasen- und Rachenraum. (Foto Kirsten Oborny)

(Weitere Bilder nächste Seite)



Das berühmte kalte Armbad nach Kneipp wirkt anregend bei Müdigkeit und beruhigend bei Nervosität. (Foto Kirsten Oborny)



Wie neugeboren! Wasser, Ernährung, Bewegung, Kräuterheilkunde und geordnete Lebensführung sind die fünf Säulen der Kneipp'schen Naturheilkunde. Gerade nach einer Coronaerkrankung können diese die Selbstheilung unterstützen. (Foto Kirsten Oborny)



Im Storchengang durch kaltes Wasser. Das Wassertreten ist eine der bekanntesten Anwendungen nach Pfarrer Kneipp. Es fördert die Durchblutung, regt die Abwehrkräfte an und reguliert den Wärmehaushalt. (Foto Gerhard Christ)