

Kneipp-Therapien

von Lutz-Michael Schäfer

Im vorigen Tinnitus-Forum veröffentlichten wir im Rahmen des Schwerpunktthemas einen Artikel über alternative und komplementäre Heilverfahren bei Tinnitus von Lutz-Michael Schäfer. Der leitende HNO-Arzt der Tinnitus-Abteilung an der Habichtswald-Klinik in Kassel-Bad Wilhelmshöhe und niedergelassene HNO-Arzt gab darin einen Überblick über die alternativen Heilverfahren bei Tinnitus, von der Phytotherapie mit Heilpflanzen über Homöopathie und Bach-Blüentherapie bis hin zur Behandlung mit Schüßler-Salzen, zur Aromatherapie und Neuraltherapie. Im folgenden Artikel wird das Thema alternative Heilverfahren weitergeführt: Lutz-Michael Schäfer beschreibt darin die fünf Komponenten der Kneipp-Therapie.

Viele Patienten verwechseln die originale Kneipp-Therapie mit den am meisten bekannten sogenannten Kneipp'schen Wasseranwendungen. Unter der Kneipp-Therapie versteht man aber ein nach Pfarrer Sebastian Kneipp (1821–1897) benanntes Therapiekonzept, das inzwischen auch durch den Kneippärztebund wissenschaftlich fundiert ist und auf eine hundertjährige Geschichte zurückblicken kann. Laut Kneipp besteht die Therapie aus fünf ineinandergreifenden Einzelkomponenten, die ein Therapiekonzept zur Vorbeugung, Behandlung und auch zur Nachbehandlung vieler akuter und vor allem chronischer Krankheiten bilden. Dazu zählen:

- Ordnungstherapie
- Ernährungstherapie
- Bewegungstherapie
- Hydrotherapie
- Phytotherapie

Laut Kneipp ist es am sinnvollsten und effektivsten, wenn alle fünf Bereiche ineinandergreifen und gleichzeitig angewandt werden. Selbstverständlich kann man aber auch hier einzelne Therapiekomponenten herausnehmen.

Neben einer mehrwöchigen Kneippkur bietet sich ebenfalls die Möglichkeit der häuslichen Anwendung an. Die oben erwähnten fünf Therapiesäulen lassen sich prima in unser Alltagsleben integrieren, und sogar die Hydrotherapie kann man gut zu Hause durchführen. Im Folgenden werden die einzelnen Bausteine beschrieben.

Ordnungstherapie

Damit meinte Kneipp die recht einfachen Dinge im Leben, wie zum Beispiel das regelmäßige Aufstehen, das regelmäßige Zubettgehen, die regelmäßige Einnahme von Mahlzeiten, also insgesamt das regelmäßige Er-

und Ausleben von Ritualen. Dazu können auch der wöchentliche Saunagang, der sonntägliche Spaziergang, das tägliche gemeinsame Abendessen mit der Familie oder auch die monatliche Kegel- oder Kaffeerunde gehören. Laut Kneipp kann man damit am ehesten „allgemeine Ordnung in sein Leben bringen“.



Wie wichtig diese täglichen Rituale sind, wissen wir spätestens aus der Geriatrie, und nicht zu Unrecht wird gerade im höheren Alter bei dem Patienten darauf geachtet, Regelmäßigkeiten in den alltäglichen Lebenszyklus zu bringen. Sinnvoll ist diese Therapieform für den Tinnitus-Patienten, weil dieser gerne gerade in schwierigen, eher depressiven Phasen dazu neigt, die geregelte Ordnung im Leben zu verlieren. Das Gesamterleben jeden Tages wird auf den Tinnitus fixiert, und man konzentriert sich mehr auf seine täglichen schwankenden Befindlichkeiten. Aber auf diese Art und Weise wird die Regelmäßigkeit des Alltages zerstört, sodass hier die Ordnungstherapie sinnvoll ordnend eingreifen kann.

Ernährungs- und Bewegungstherapie

Schon Kneipp plädierte damals für eine ausgewogene, gesunde und vor allem regelmäßige Ernährung, die eine wesentliche Säule seiner Therapieformen darstellt. Wir brauchen an dieser Stelle nicht zu betonen, dass diese Erkenntnisse gerade in unserer heutigen schnelllebigen, hektischen Fastfood-Zeit ganz, ganz wichtig sind und sich Gott sei Dank viele Menschen inzwischen wieder auf eine gesunde, ausgewogene Ernährung konzentrieren.

Ebenso wichtig war für Kneipp aber auch die Bewegungstherapie, die man gerne mit so althergebrachten Formeln wie dem Turn-

vater-Jahn-Motto – frisch, fromm, fröhlich, frei – umschreiben kann. Dies klingt sicherlich sehr konservativ, aber ein geordnetes und gesundes Leben, das auch mit Bewegung erfüllt ist, kommt dem Tinnitus-Betroffenen zugute und bildet die Grundlage dafür, dem Tinnitus ebenso gelassen wie kraftvoll begegnen zu können.

Hydrotherapie

Hiermit meinte Kneipp die Therapie mit Wasser, wozu Waschungen, Wickel, Auflagen, Güsse und Bäder gehören. Gerade die Wasser- und Temperaturreize verbessern die periphere Durchblutung des Körpers und haben eine positive Auswirkung auf das vegetative Nervensystem. Denken Sie nur daran, wie belebend die kalte Dusche am Morgen wirkt und den Kreislauf auf Trab bringt, während ein abendliches warmes Vollbad für wohltuende Entspannung sorgt und damit die nachfolgende Schlafphase in idealer Weise einleitet. Auch können Vollbäder Verkrampfungen der Muskulatur, die ja bekanntlich bei Tinnitus-Betroffenen häufiger vorkommen, lösen.

Wichtig ist jedoch, dass die Vollbäder nicht so heiß sind. Bis 39°C sind für ein warmes Vollbad ideal. Auch sollte nicht länger als 15 bis 20 Minuten gebadet werden. Menschen, die Vollbäder nicht mögen, können das Ganze natürlich auch als sogenannte Teilbäder, Fußbäder, Armbäder oder Sitzbäder durchführen. Diesen Bädern kann man ver-

schiedene Essenzen zur Wirkungssteigerung hinzugeben. Die bekanntesten sind:

- Rosskastanie (gefäßkräftigend)
- Hopfen (beruhigend und schlaffördernd)
- Lavendel (beruhigend, schlaffördernd und kreislaufunterstützend)
- Melisse (beruhigend und krampflösend)

Diese Essenzen leiten über zu der auch von Kneipp beschriebenen Pflanzentherapie (Phytotherapie). Die Phytotherapie wurde vom Autor ausführlich in seinem Vorgängerartikel in *Tinnitus-Forum 4/2017* beschrieben (Lutz-Michael Schäfer, „Alternative oder komplementäre Heilverfahren bei Tinnitus“, *TF 4/2017*, S. 10–16).

Kontakt zum Autor:



Lutz-Michael Schäfer
Leitender HNO-Arzt
Habichtswald-Klinik
Werner Wilhelm Wicker GmbH & Co. KG
Wigandstr. 1
34131 Kassel-Bad Wilhelmshöhe

 STRANDKLINIK
ST. PETER-ORDING

Wissen, was dem Menschen dient.



ZURÜCK IN EINEN
LEBENSWERTEN ALLTAG.

Fachklinik für Psychosomatik, Pneumologie,
Dermatologie, Orthopädie und HNO/Tinnitus
Fritz-Wischer-Str. 3 | 25826 St. Peter-Ording | Telefon 04863 70601
info@strandklinik-spo.de | www.strandklinik-spo.de