

# **Klassische Naturheilverfahren – Wirksame Aktivierung der Selbstheilungskräfte**

**Naturheilverfahren sind Heilmethoden, welche das Ziel haben, die Selbstheilungs- und Selbstregulierungskräfte des Menschen zu aktivieren. Sie beruhen auf der Grundannahme, dass ein Organismus erkrankt, weil seine natürliche Harmonie gestört wurde. Klassische Naturheilverfahren sind einfache, aber sehr wirksame Mittel, um Körper, Seele und Geist wieder in Balance zu bringen.**

## **Geschichte der klassischen Naturheilverfahren**

Sebastian Kneipp (1821 – 1898) war ein typischer Vertreter der Volksmedizin. Im 18. und 19. Jhd. gab es viele solcher Naturheiler, deren Kuren teilweise noch heute erfolgreich angewendet werden:

- „Turnvater“ Friedrich Ludwig Jahn
- „Lichtarzt“ Arnold Rikli
- „Lehmpastor“ Emanuel Felke
- „Kräuterpfarrer“ Johann Künzle

Der Pastor und „Wasserdoktor“ Sebastian Kneipp, ist besonders durch seine Bäderkuren bekannt geworden. Als Naturdoktor legte er den Blick auf den ganzen Menschen, seine Lebensumstände, sein soziales Wesen und machte das zum Ausgangspunkt für seine Methodik. Die 5 Säulen der Gesundheit sind die Quintessenz seines Schaffens und bis heute die Basis der Klassischen Naturheilkunde geblieben.

### **Wie wurde der Pastor Kneipp zum „Wasserdoktor“?**

Kneipp kurierte sich selbst mit Hilfe von Wasseranwendungen von einer Lungenerkrankung, was ihn so überzeugte, dass er sich veranlasst sah, auch andere Menschen, oft mittellose und austherapierte, mit Wasserkuren zu behandeln. Weil das Kurieren von Kranken in der damaligen Zeit nur Ärzten vorbehalten war, brachte ihm sein Handeln einige Anzeigen wegen „Kurpfuscherei“ ein. Das sollte sich mit dem Erlass der Kurierfreiheit im Jahr 1873 ändern.

Wörishofen, der Ort in dem er praktizierte, wurde zum gefragten Kurort. Dort konnte er nun seine Wassertherapie durchführen, Vorträge über gesunde Lebensweise halten und dort verfasste er auch in den folgenden Jahren seine Bücher über diese Themen. Seine Ansichten wurden immer populärer, schon 1890 wurde der erste Kneipp-Verein gegründet, dessen Ehrenvorsitzender Kneipp selber war.

Im Laufe seiner Schaffenszeit hat sich Kneipp mit vielen akademischen Ärzten beraten, um seiner Arbeit eine wissenschaftliche Begründung zu geben. Heute sind die 5 Säulen der Gesundheit die Basis der klassischen Naturheilkunde und haben als komplementäre Behandlungsformen einen festen Platz in der Medizin.

# 5 Säulen der Gesundheit

Die **klassischen Naturheilverfahren** sind die 5 Säulen der Gesundheit nach Pfarrer **Sebastian Kneipp**:

- Phytotherapie
- Hydrotherapie
- Ernährungstherapie
- Bewegungstherapie
- Ordnungstherapie

Klassische Naturheilverfahren stellen in vielen Fällen eine sinnvolle und anerkannte Ergänzung zu Maßnahmen der konventionellen Medizin dar. Ihre **Wirksamkeit** wurde, im Gegensatz zu vielen anderen alternativmedizinischen Methoden, **wissenschaftlich nachgewiesen**.

## Was sind Naturheilverfahren?

Naturheilverfahren bedienen sich der Mittel und Prinzipien, die in der Natur zu finden sind und über Heilkraft verfügen, wie z. B. Wasser, Wärme und Kälte oder Kräuter. Diese einfachen Heilmittel sind fester Bestandteil jeder Volksmedizin und sehen in verschiedenen Regionen anders aus, haben aber gemeinsam, dass sie **ohne aufwendige Technik** auskommen und sich aus der sogenannten **Erfahrungsmedizin** entwickelt haben.

Die **klassischen Naturheilverfahren** haben im Wesentlichen folgende Ziele:

- Kräftigung des Organismus durch Reiztherapien, die die schnelle Anpassungsfähigkeit des Körpers auf äußere Reize fördern sollen, z.B. Warm-/Kalt-Anwendungen
- Schonung und Entlastung des Organismus
- Wiederherstellung des Gesundheitszustands z.B. durch Arzneimittel und Förderung der Entgiftungsfunktion des Körpers

## Phytotherapie

Die Phytotherapie ist die Wissenschaft von der **Behandlung und Verhütung von Krankheiten mithilfe pflanzlicher Stoffe**. Hierbei werden stets **ganze Pflanzenteile** (Wurzeln und Rinden, Samen, Blüten und Blätter) oder die **gesamte Pflanze selbst genutzt** – im Gegensatz zur Pharmakotherapie, die mit isolierten Einzelwirkstoffen arbeitet. Pflanzliche Arzneimittel bezeichnet man als **Phytopharmaka**.

Pflanzen sind seit Jahrhunderten Grundlage für die Arzneimittelherstellung. Jede Region hat ihre eigenen Heilpflanzen – und jede Volksmedizin hat ihre eigene Heilkunst entwickelt. Viele dieser alten Heilkünste, die jede ihre ganz spezielle Phytotherapie besitzt, erfreuen sich heutzutage wieder **wachsender Beliebtheit**, besonders die traditionelle chinesische Medizin, der Ayurveda oder auch die Hildegard-Medizin.

Diese Beispiele stehen für erfahrungsheilkundliche Phytotherapie, die oft mit einem mythologischen Konzept verwoben ist. Die naturwissenschaftliche Form der Phytotherapie

hingegen nutzt Pflanzen, deren Bestandteile auf ihre pharmakologische und physiologische Wirksamkeit hin untersucht wurden.

Der griechische Arzt **Dioskurides** verfasste schon 100 n. Chr. eine Arzneimittellehre, welche die Pflanzenheilkundeschriften bis ins 16. Jhd. beeinflusst hat. Auch **Galen**, der Leibarzt von Marcus Aurelius, Begründer der Galenik, behandelte mit Pflanzenarzneien, die bis heute ihre Gültigkeit haben.

Im Mittelalter gab es große Kräuterkundliche – bis heute verehrt wird die Mystikerin **Hildegard von Bingen** – die neben anderen Schriften auch eine Abhandlung über Pflanzen und Krankheiten verfasste. Der Arzt und Alchemist **Paracelsus**, der im 16. Jhd. lebte, widmete sich einer gründlichen und systematischen Betrachtungsweise der Pflanzenheilkunde und schrieb seine Erkenntnisse in seinem Werk „Herbaria“ nieder.

Heute besteht die Phytotherapie aus traditionell überlieferten Pflanzenarzneien und aus modernen Rezepturen. Gerade die moderne Wissenschaft hat es erst möglich gemacht, Wirkstoffe und Wirkmechanismen von Pflanzen nachzuweisen und so die Erfahrungsmedizin und Pflanzenheilkunde auf ein wissenschaftliches Fundament gestellt. Der Begriff Phytotherapie wurde schließlich vom französischen Arzt Henri Leclerc (1870 – 1955) eingeführt und die Pflanzenheilkunde damit zu einem Zweig der Wissenschaft gemacht.

Oft ist die Pflanzenheilkunde der Volksmedizin sogar **Vorreiter erfolgreicher Medikamente der Neuzeit**: So ist die Weidenrinde seit Alters her bekannt für ihre schmerzlindernde und leicht blutverdünnende Wirkung. Sie enthält Substanzen, die dem Wirkstoff Acetylsalicylsäure (ASS) ähnlich sind. Oder Digitalis purpurea, der rote Fingerhut, der in der Volksmedizin bei Herzbeschwerden eingesetzt wurde. Heute sind Digitalisglykoside als Wirkstoff in vielen modernen Herzmedikamenten zu finden.

## **Zubereitung pflanzlicher Arzneien – einfachste Form ist der Tee**

Zubereitungsformen für Tee:

- Infus = Aufguss
- Dekokt = Abkochung
- Mazeration = Kaltabkochung

## **Andere Darreichungsformen pflanzlicher Arzneien**

- Tinkturen
- Flüssig-/Trockenextrakte
- Tabletten, Dragees, Kapseln
- Cremes, Salben, Bäder

## **Wirkstoffgruppen, die für die Heilkraft von Pflanzen verantwortlich sind**

- Anthranoide
- Alkaloide
- Ätherische Öle
- Bitterstoffe
- Cumarine
- Flavonoide

- Gerbstoffe
- Glykoside
- Schleimstoffe

## Hydrotherapie (Wassertherapie)

Bereits die Menschen der Antike kannten die Heilkraft des Wassers. Unsere heutige Hydrotherapie geht weitestgehend auf den deutschen Pfarrer Sebastian Kneipp zurück, der selbst an [Tuberkulose](#) erkrankt, Wasseranwendungen für sich entdeckte und seine Gesundheit darüber wiedererlangte. Kneipp, obwohl Pfarrer und nicht approbierter Arzt, widmete sich in der Folge der Erforschung einer gesunden Lebensweise. Für ihn war die Wassertherapie eine Säule der Gesundheit geworden – weshalb er sich weiter eingehend damit befasste und seine bis heute berühmten „**Kneippschen Anwendungen**“ entwickelte.

Hydrotherapie beinhaltet viele Behandlungsvarianten, die **unterschiedlich starke Reize für den Körper** darstellen und je nach Konstitution des Patienten ausgesucht und in ihrer Dauer festgelegt werden:

- Waschungen und Abreibungen
- Wickel, Auflagen und Packungen
- Güsse und medizinische Bäder/Teilbäder
- Sauna und Dampfbäder
- Tau- und Wassertreten
- Trockenbürsten

Bei **Asthenikern** bevorzugt man stets warme Anwendungen, während **Plethoriker** besser kalte Anwendungen vertragen. Wichtigste Leitlinie ist jedoch der **momentane körperliche Zustand des Patienten**: Bei akuten Erkrankungen sind eher kalte Anwendungen, bei chronischen eher warme indiziert. Verfügt der Körper nicht über genügend Eigenwärme (kalte Gliedmaßen, Frösteln) muss einer Anwendung stets eine ausreichende Erwärmung vorausgehen.

Die **Heilwirkung von Wasserkuren besteht im Temperaturreiz des Wassers**, was durch seine hohe Wärmekapazität und Wärmeleitfähigkeit hierfür besonders geeignet ist. Der durch das Wasser gesetzte Reiz bewirkt im Körper eine Reizantwort:

- Kalte Anwendungen führen zu einer auf die anfängliche Vasokonstriktion folgende reflektorische Weitstellung und starken Durchblutung, wodurch das Gewebe besser mit Nährstoffen versorgt wird. Auch wird die entgiftende Lymphfunktion und somit die Toxinausscheidung angeregt.
- Temperaturreize beeinflussen über kutiviszzerale Reflexbögen die inneren Organe.
- Heiße Anwendungen wirken entspannend und entkrampfend und lassen das Gewebe gut durchbluten.

Beim Patienten wird durch Hydrotherapie die funktionelle Reaktionsbereitschaft verbessert: **trophische und funktionelle Adaptation als Behandlungsziel.**

# Diätetik

Diätetik umfasst alle **ernährungstherapeutische Maßnahmen**, die der Gesundheitsprävention oder der Wiederherstellung der Gesundheit des Patienten dienen. Ernährungstherapie ist eine sehr wirksame Methode, um positiv auf den Organismus einzuwirken und ist besonders in der heutigen Zeit gefragt, wo sich die Folgen von schlechter Ernährungsweise und zu wenig Bewegung in einer Zunahme von Krankheiten wie Adipositas, Diabetes mellitus Typ II, Hyperlipidämie u.a. zeigen.

Die Voraussetzung für eine erfolgreiche Ernährungstherapie ist allerdings eine gute **Compliance des Patienten** – er muss die Notwendigkeit der Maßnahme erkennen und ein hohes Maß an Disziplin aufbringen. Die Ernährungsregeln nach Sebastian Kneipp decken sich mit der heutigen Vorstellung gesunder Ernährung: abwechslungsreich, vollwertig und ballaststoffreich und vor allem maßvoll!

## Ernährung zur Gesundheitsprävention

Förderlich für die Gesunderhaltung des Organismus ist eine **ausgewogene, vollwertige, ballaststoffreiche Ernährungsweise mit hoher Nährstoffdichte**, die vorwiegend vegetarisch sein sollte. Als gesund sind Produkte anzusehen, die möglichst frisch und unverarbeitet sind, also wenig Zusatzstoffe enthalten.

Spezielle Formen der Ernährung die heute häufig sind, aber nicht in jedem Fall von der DGE als gesundheitsförderlich angesehen werden:

- Ayurveda
- Ernährung nach den Regeln der TCM
- Makrobiotik
- Vegetarismus
- Veganismus

## Diätische Maßnahmen zur Wiederherstellung der Gesundheit

Seit Alters her haben Menschen die Wirkungsweise von Fastenkuren genutzt um den Körper zu entlasten, zu entgiften, oder überschüssige Pfunde zu verlieren. Heute gibt es viele verschiedene Vorgehensweisen, von Nulldiäten bis Saftfasten und viele andere Kuren, wie beispielsweise Schroth-Kur, F.X. Mayr-Kur oder die Molke Trinkkur.

## Heilfasten

Heilfasten ist stets **zeitlich begrenzt** und dient vor allem der **Entgiftung und Entschlackung des Organismus**. Vor den Fastentagen wird der Darm mit **Glaubersalz** gereinigt. Während des Fastens scheidet der Körper besonders über die Haut und Lunge Stoffwechselprodukte aus. Um den Körper in seiner Ausscheidungsfunktion zu unterstützen, sind Sauna und Kneipp-Anwendungen günstig. Oft werden zu diesem Zweck auch sogenannte **Leberwickel** gemacht.

Zur dauerhaften Gewichtsreduktion werden heute Fastenkuren empfohlen, die weniger belastend für den Körper sind. Und sie werden nie isoliert, sondern immer in Kombination mit einer Bewegungstherapie empfohlen, um den gefürchteten Jo-Jo-Effekt zu umgehen.

# Bewegungstherapie

Bewegungstherapie ist ein **Teilgebiet der physikalischen Medizin** und eine der 5 Säulen der klassischen Naturheilverfahren. Bewegung ist für den Menschen genauso essentiell wie gesunde Ernährung. Sie kann gesund erhalten wie regelmäßiger Sport und sogar helfen (wie in der **Rehabilitationsmedizin**) verlorene Fähigkeiten wiederzuerlangen.

Eine Bewegungstherapie kann **passiv** sein: Dann wird der Bewegungsapparat des Patienten vom Therapeuten behandelt wie bei Massagen oder in der manuellen Medizin. Oder sie ist **aktiv**, wie zum Beispiel bei allen Ausdauersportarten, bei Pilates, Yoga und anderen Trainings. Manchmal enthält ein bewegungstherapeutischer Ansatz auch beide Elemente. Weil körperliche und psychische Vorgänge sehr eng verwoben sind, kann sich die Bewegungstherapie sowohl auf den **Körper**, als auch auf die **Psyche** auswirken. Damit hat sie auch einen wichtigen Stellenwert als Behandlungsansatz in der Traumatherapie.

## Beispiele für Bewegungstherapie

### Massagen

- Manuelle Medizin
- Ausdauersport
- Yoga
- Pilates
- Feldenkrais
- Rolfing
- Körperschemaarbeit u.s.w.

Bewegungstherapie hat heute einen wichtigen Stellenwert in der Begleitbehandlung vieler Erkrankungen, da Stoffwechselfvorgänge, das Hormonsystem und das Vegetativum angesprochen werden. Besonders Ausdauersport baut Stresshormone ab und stabilisiert dadurch die Psyche des Patienten.

## Wann wird Bewegungstherapie eingesetzt?

- Bei Schmerzsymptomatik
- Bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Bei Atemwegserkrankungen
- Bei Stoffwechselerkrankungen
- In der Psychotherapie

## Bewegung als Gesundheitsprävention

Nach Sebastian Kneipp ist regelmäßige Bewegung wichtig, egal in welcher Form. Kneipp hielt aber vor allem mäßige Bewegungsarten, wie Spazierengehen für gesundheitsförderlich und betonte die Wichtigkeit des regelmäßigen Schwitzens durch Bewegung. Seine oberste Prämisse war, das alles, was im Einklang mit dem eigenen Empfinden geschieht, sich auch positiv auf die Gesundheit auswirkt:

Alles zu seiner Zeit und alles im rechten Maß.

# Ordnungstherapie

Dass **Körper, Geist und Seele in einer natürlichen Ordnung** sein müssen, damit sich ein Mensch gesund fühlt und gesund ist, erkannte auch Sebastian Kneipp und machte die Ordnungstherapie zu einer der 5 Säulen seiner Behandlung. Aber schon die Menschen der Antike wussten von der Wichtigkeit einer geordneten Lebensführung, die sich positiv auf Psyche und Soma eines Menschen auswirkt.

Psychische Ausgeglichenheit z.B. vermindert Stress und führt so zu mehr Widerstandskraft gegen pathogene Faktoren. Es ist also das Hauptaugenmerk der Ordnungstherapie den Menschen in eine natürliche Balance zu führen. Balance stellt sich ein, wenn ein Mensch mehr von den Dingen tut, die sich positiv auf seinen Organismus auswirken und weniger von den Dingen, die einen Organismus schwächen.

Stärkend wirken sowohl die eingangs beschriebenen Naturheilverfahren als auch eine **positiv ausgerichtete Geistes- und Gemütshaltung**, denn Gedanken generieren Gefühle und diese beeinflussen die Stoffwechselforgänge des Körpers. Nach Kneipp gibt es also eine untrennbare Leib-seelische Ordnung im Menschen.

## Prinzipien der Ordnungstherapie nach Sebastian Kneipp

- Regelmäßiger Schlaf-Wach-Rhythmus
- Wechsel von Aktivität und Ruhe
- Bewegung in der Natur
- Entspannungsverfahren, Kontemplation und Atemübungen
- Regelmäßige Mahlzeiten
- Wenig Genussmittel
- Befriedigende Sozialkontakte
- Selbstbestimmte und erfüllte Lebensgestaltung
- Beachten der naturgegebenen Rhythmen (z.B. Schlafen ohne künstliche Lichtquellen)

## Quellen

Elvira Bierbach, Naturheilpraxis heute, 2. Auflage, Urban & Fischer Verlag

W. Twellmann, W. Rudowicz, Unkonventionelle Heilmethoden, 2002 – Primus Verlag