



Wasserbäder nach Kneipp sind für Kinder ab dem sechsten Lebensmonat geeignet.

© Nataliya Hora / iStock / Thinkstock

Kneippsche Verfahren

Ein komplexes Gesundheitsprogramm

Walter Dorsch

Die Anwendung der Kneippschen Verfahren senkt die Infektanfälligkeit und erhöht die Resistenz gegenüber körperlichen und psychischen Stressoren – auch bei Kindern. Das Gesundheitskonzept von Sebastian Kneipp gilt als seriöses Komplementärverfahren und kann in modifizierter Form die klassische Medizin sinnvoll ergänzen.

Pfarrrer Sebastian Kneipp (1821–1897) war eine Kraftnatur. Er litt unter einer seinerzeit unheilbaren Lungentuberkulose und stürzte sich ins kalte Wasser der Donau, um seine Widerstandskräfte zu stärken. Durch diese Selbstversuche konnte er seine Krankheit überwinden. Bestärkt durch seine Erfahrungen, entwickelte er schließlich ein Gesundheitskonzept, das viele Anhänger fand und – in modifizierter Form – auch heute noch überzeugt und eine Reihe wirkungsvoller Maßnahmen umfasst. Es gilt als seriöses Komplementärverfahren, das die klassische Medizin sinnvoll ergänzt. Das Gesundheitskonzept gründet auf fünf „Säulen“:

- Wasserbehandlung,
- Bewegungstherapie,
- Pflanzenheilkunde,
- Gesunder Ernährung,
- Ordnungstherapie.

Viele seiner Empfehlungen beruhen auf gesundem Menschenverstand, wie zum Beispiel die Empfehlung, das Richtige zur richtigen Zeit zu tun (Ordnungstherapie).

Die Wasserbehandlung

Das bekannteste Kneippsche Behandlungsprinzip ist die Wasserbehandlung. Die Wirkungsweise dieser Anwendung wurde wissenschaftlich untermauert.

Im Gegensatz zu anderen Verfahren, beispielsweise der Homöopathie, ist die Wasserbehandlung für Kinder und Erwachsene ein erprobtes Immuntraining und vermittelt einfach und kostensparend körperlich-seelische Kompetenzen. Es macht einen großen Unterschied, ob einem Kleinkind bei jedem Schnupfen und bei jeder Bagatelverletzung ein passendes Homöopathikum verabreicht wird oder ob der kompetente dreijährige Kneippianer in die Dusche geht und mit einem ansteigend heißen Fußbad aktiv seine Erkältung bekämpft. Sie ist meiner Überzeugung nach das einzige Komplementärverfahren, das mit guter Aussicht auf Erfolg in der Behandlung und Prävention von Erkältungskrankheiten in der Kinderheilkunde eingesetzt werden kann.

Die Wirkungsweise ist plausibel: Sobald eine untrainierte Person mit nackten Füßen ein kaltes Wasserbad betritt, nimmt die Durchblutung der Nasenschleimhaut – und wohl generell aller

Schleimhäute der oberen Atemwege – deutlich ab. Offensichtlich dient diese Reaktion dem Schutz vor Wärmeverlust. Schlecht durchblutete, kalte Schleimhäute werden leichter von Viren befallen und Erreger können sich in ihnen leichter und rascher vermehren. Wenn jemand, der sich „verköhlt“ hat, auf andere trifft, die ihm ihre Viren übertragen, entsteht folglich leichter eine „Erkältung“. Dieser Vorgang dürfte die Namensgebung dieser Erkrankung verursacht haben. Auskühlung allein bewirkt jedoch keine Erkältung.

Den geschilderten Wärmeschutzreflex kann man sich abtrainieren und somit Erkältungen vorbeugen. Wöchentlicher Saunabesuch und tägliches Wechselduschen halbieren Häufigkeit und Schwere von Erkältungskrankheiten, so das Ergebnis von Studien an jungen Studenten. Bei Kindern dürfte der Effekt größer sein, entsprechende Studien gibt es noch nicht. Bereits Säuglinge können behutsam an die Kneippsche Wasserbehandlung herangeführt werden.

Unser Stufenplan „In 26 Schritten zum kompetenten Kneippianer“ (Tab. 1) beginnt im Alter von sechs Monaten mit einem nasskalten Waschlappen auf dem Rücken des Säuglings während des gemeinsamen Vollbades mit Vater oder Mutter in der Badewanne. Die Wassermenge kann langsam gesteigert werden, die Körperregionen ausgedehnt. Das Prinzip bleibt immer gleich: Der warme Körper wird kurz und intensiv mit kaltem Wasser gereizt. Im Alter von einem Jahr ist auch der Besuch einer Sauna möglich und sinnvoll – vorausgesetzt, das Kleinkind ist gesund, vor allem herzgesund. Dabei ist auf reichliche Flüssigkeitszufuhr zu achten. Ein Schweißausbruch ist nicht zu erwarten, sodass eine passende Abkühlung nicht versäumt werden darf. Manche mutige Kleinkinder machen auch ein kurzes Eintauchen ins Tauchbecken auf dem Arm von Vater oder Mutter mit. Auf das Abkühlen folgt ein ansteigend heißes Fußbad.

Die Bewegungstherapie

Wie wichtig ausreichende aktive Bewegung neben einer gesunden und geordneten Lebensführung wäre, erleben Kinderärzte, Eltern und Lehrer tagtäglich am Beispiel übergewichtiger, unruhiger,

depressiver und schulunlustiger Kinder. Regelmäßige Bewegung und Sport wäre die beste Vorsorgemaßnahme gegen zahlreiche Erkrankungen. Den meisten Eltern ist das durchaus bewusst, es betrifft ja auch sie selbst als Erwachsene, manche scheitern aber an Zeitmangel, eigener Trägheit und der Organisation sportlicher Aktivitäten. Viele Kleinkinder wachsen in beengten Wohnverhältnissen auf und werden, statt ihrem natürlichen Bewegungsdrang folgen zu können, zum Stillsitzen erzogen. Die Möglichkeiten zum Sport in Kindergärten oder Schulen sind oft begrenzt und Spielplätze sind häufig nur auf die Bedürfnisse von Kleinkindern ausgerichtet. Sportliche Aktivitäten sollten den natürlichen Bewegungsdrang der Kinder fördern und den spezifischen Anforderungen der jeweiligen Altersgruppen gerecht werden.

Die Leistungsfähigkeit ist bei jedem Kind verschieden und abhängig von genetischen Faktoren, Übung und Training. Je nach Alter wird Kleinkindern ab vier Jahren spielerischer Sport empfohlen, bis zum zehnten Lebensjahr normaler Sport und nur in Ausnahmefällen Leistungssport, auf keinen Fall aber wettbewerbsbetonter Spitzensport. Beispielsweise beim Kunst- und Gerätturnen werden Talente häufig bereits im Kindergartenalter mit schwerem Training überfordert, mit bleibenden körperlichen und seelischen Schäden. Leistungssport dieser Art sollte daher erst ab dem 11. Lebensjahr ausgeübt werden. Hochleistungssport unter Wettbewerbsbedingungen sollte normalerweise erst ab 15 Jahren stattfinden. Ziel der Förderprogramme ist die Freude an der Bewegung und das Heranreifen der Kinder in körperlicher und seelischer Hinsicht. So mancher ehrgeizige Fußballtrainer richtet mehr Schaden als Nutzen an, wenn er Sechsjährige in einen wilden Wettbewerb stürzt, Kinder gegeneinander ausspielt, leistungsschwächere Kinder demütigt und ihnen zeitlebens die Freude am Sport nimmt. Auch bei Tanzsport, wie zum Beispiel Ballett, werden viele Kinder überfordert und tanzen nur noch für den Ehrgeiz der Eltern, und nicht zur eigenen Freude.

In der Sporttherapie werden Körperübungen dem Krankheitsbild angepasst.

Tab. 1: „In 26 Schritten zum kompetenten Kneippianer“. Anwendung für Säuglinge ab dem sechsten Lebensmonat

1. Kalter Waschlappen
2. Triefender kalter Waschlappen
3. Kaltwasserstamperl
4. Guss am Unterarm
5. Guss am ganzen Arm
6. Guss am Unterschenkel
7. Guss am ganzen Bein
8. Kaltwasserbecher
9. Guss am Rücken
10. Wasserschlacht in der Badewanne
11. Teilwaschung Arme
12. Teilwaschung Beine
13. Teilwaschung ganzer Körper
14. Toben mit kaltem Wasser in der warmen Badewanne
15. Ansteigend heißes Fußbad in der Badewanne – Wechselseußbad
16. Ansteigend heißes Fußbad im Freien
17. Tautreten – danach Fußbad
18. Kaltes Rieselwasser in der warmen Badewanne
19. Kalter Guss in der warmen Badewanne
20. Der erste Saunabesuch
21. Der zweite Saunabesuch
22. Perfektes Wechselduschen
23. Sauna und Wechselduschen
24. Schneelaufen
25. Waschungen bei Fieber
26. Auf dem Weg zum kompetenten Kneippianer

Besonders bewährt haben sich Schwimmen, Wandern, auch Bergwandern, Skilanglauf, Radfahren in der Ebene, Gymnastik und Intervalltraining. Kampfsportarten werden nicht empfohlen. Die Grenzen zur Krankengymnastik sind fließend.

Der Deutsche Verband für Physiotherapie unterscheidet innerhalb der Bewegungstherapie aktive und passive mobilisierende Techniken, Übungen auf neurophysiologischer Grundlage nach Bobath, Vojta, PNF (Propriozeptive Neuromuskuläre Fazilitation), die Manuelle Therapie, Medizinische Trainingstherapie, Atemtherapie, gerätegestützte Krankengymnastik, präventive Gesundheitsförderung, Entspannungstechniken, Gangschulung, Behandlungen im Bewegungsbad. In der ambulanten Pädiatrie sind Bewegungstherapie und/oder Sporttherapie bei vielen Krankheitsbildern

unverzichtbar. Zum Beispiel bei Übergewicht, Diabetes, Haltungsschwäche, emotionalen Störungen, zerebralen Funktionsstörungen, Gelenkerkrankungen wie der juvenilen Polyarthritis, Asthma bronchiale, Migräne, orthostatischen Regulationsstörungen, Hypotonie, Verstopfung, Enkopresis, Weichteilrheumatismus oder auch Bagatellerkrankungen (Distorsion u. a.).

Aus der Praxis seien drei Beispiele geschildert, bei denen mehrere Behandlungsprinzipien ineinandergreifen:

Haltungsschäden, Haltungsschwäche, Rückenschmerzen

Viele Kinder, die ohne entsprechenden Ausgleichssport stundenlang vor iPad, Laptop, Computer oder Spielkonsole sitzen, haben erhebliche Rückenprobleme. Sie verbringen viel Zeit in einer Körperhaltung, die als gesundheitsschädlich angesehen werden muss und an keinem normalen Arbeitsplatz geduldet werden würde. Bei der körperlichen Untersuchung findet man steinharte Muskelpartien entlang der Brust- und Halswirbelsäule und in der Schulter- und Nackenmuskulatur. Die Kinder können sich oft vor Schmerzen kaum bewegen, ihre Schonhaltung verstärkt die Verspannung. Sie aufzulösen ist oft schwierig.

In der Krankengymnastik wird versucht, die Muskulatur zu stärken und ein gestörtes muskuläres Gleichgewicht wiederherzustellen. Dadurch sollen die Aufrichtung der Wirbelsäule und eine bestmögliche Wiederherstellung ihrer

physiologischen Krümmungen erreicht werden. Physikalische Maßnahmen bestehen in Massagen, lokaler Wärme und Reizstrombehandlung mit muskelrelaxierender, durchblutungsfördernder und schmerzlindernder Wirkung. Diese passive Behandlung sollte durch eine aktive Bewegungstherapie und die Einschränkung des Gebrauchs elektronischer Medien ergänzt werden. Unverzichtbar ist auch die aktive Mitarbeit der Kinder im Sinne der Ordnungstherapie.

Übergewicht – Fettsucht

Übergewichtige Kinder werden oft im Sportunterricht gehänselt und schämen sich. Sie zum Sport und zur Bewegungstherapie zu motivieren, ist nicht leicht. Erfreulicherweise gibt es vielerorts Sportgruppen, die sich um übergewichtige Kinder kümmern. Betroffene Eltern sollten sich beim Kinderarzt, bei Kurinstitutionen oder über das Internet informieren. Ein geeignetes Therapieprogramm speziell für Jugendliche mit Übergewicht und Adipositas hat beispielsweise eine ursprünglich in Hamburg ansässige Initiative in Zusammenarbeit mit dem Lehrstuhl für Präventive Pädiatrie der Technischen Universität München (TUM) entwickelt: das Therapieprogramm MOBY by TUM.

Der Erfolg der Bewegungstherapie übergewichtiger Kinder wird nicht in Kilogramm bemessen. Es kommt nicht darauf an, wie viel die Kinder an Gewicht verlieren, sondern wie sehr sie ihr Selbstbewusstsein wiedererlangen und wie sehr sie sich in ihrem Körper wieder wohlfühlen. Das einseitige Starren auf die Gewichtsanzeige der Personenwaage sollte zumindest am Anfang vermieden werden. Da rasche Erfolge oft ausbleiben, wirkt der Blick auf die Waage oft demotivierend. Die Bewegungstherapie muss natürlich durch Ordnungstherapie, Ernährungstherapie und gegebenenfalls durch Psycho- oder Verhaltenstherapie ergänzt werden.

Asthma bronchiale

Die Bewegungstherapie asthmakranker Kinder versucht, die Leistungsfähigkeit von Herz, Kreislaufsystem und Lunge zu stärken. Es werden körperliche Intervallbelastungen ohne extreme Anforderungen empfohlen. Es geht also um keine

Höchstleistungen, sondern – nach ausreichenden Aufwärmphasen – um sinnvolle kurzfristige Leistungssteigerungen, die durch Ruhephasen unterbrochen werden sollten, damit kein Sauerstoffdefizit entsteht. Eine möglichst spielerisch gestaltete Atemgymnastik hat zum Ziel, einer Starrheit des Brustkorbes vorzubeugen. Bewegungsspiele und Sportarten, die kranken Kindern besonders empfohlen werden können, sind Skilanglauf, Bogenschießen, Schwimmen, Intervalltraining und Aerobic. Auch Hochleistungssport ist möglich. Wichtig ist bei jeder sportlichen Tätigkeit eine langsame, behutsame Leistungssteigerung („Warmlaufen“), um das Entstehen eines anstrengungsinduzierten Asthma bronchiale zu vermeiden.

Wie wichtig körperliche Bewegung bei obstruktiven Lungenerkrankungen ist, zeigt auch ein Blick in die Erwachsenenmedizin: Patienten mit chronisch-obstruktiver Bronchitis, die sich nicht oder nur wenig bewegen, haben ein ungleich höheres Risiko, an ihrer Erkrankung zu sterben, als Patienten, die regelmäßig wenigstens spazieren gehen. Ihre Geleistung kann durch lungenerweiternde Mittel deutlich gesteigert werden.

Die Pflanzenheilkunde

Die Phytotherapie hat sich seit den Zeiten von Hildegard von Bingen und Pfarrer Sebastian Kneipp weit fortentwickelt und eine große Wandlung vollzogen: Die moderne Phytotherapie ist heute ein integrierter Bestandteil einer rational betriebenen und wissenschaftlich untermauerten Pharmakotherapie. Pflanzliche Arzneimittel stehen gleichberechtigt neben synthetischen Präparaten. Manche sind stärker und spezifischer wirksam als synthetische Mittel. Die Jahrtausende alte Erfahrung in der Nutzung von Heilpflanzen birgt auch heute noch einen Schatz an möglichen Therapieoptionen, der durch systematische Forschung zu heben wäre. Bei folgenden Beschwerden sind pflanzliche Arzneimittel eine wertvolle Bereicherung zur Versorgung kranker Kinder:

- Erkältungskrankheiten
- Bronchialerkrankungen (beim Asthma bronchiale nur eingeschränkt!)
- Atopische Ekzeme
- Hals- und Rachenentzündungen



© SoStock / Getty Images / iStock

Bewegung kann die Leistungsfähigkeit asthmakranker Kinder verbessern.

- Magen-Darm-Erkrankungen
- Unruhe, Schlafstörungen
- Als Aquaretika in der Urologie

Das gesamte Spektrum der Phytotherapie sprengt den Rahmen dieser Übersicht. Für die Gastroenterologie stellt die Pflanzenheilkunde beispielsweise folgende pflanzliche Arzneimittel zur Verfügung:

- Angelikawurzel
- Anisfrüchte
- Enzianwurzel
- Fenchelfrüchte
- Flohsamen(schalen)
- Gänsefingerkraut
- Heidelbeerfrüchte (getrocknet)
- Ingwerwurzelstock
- Korianderfrüchte
- Kümmelfrüchte
- Lavendelblüten
- Leinsamen
- Melissenblätter
- Pfefferminzblätter
- Pomeranzenschale
- Rhabarberwurzel
- Tormentillwurzelstock
- Zimtrinde

Die Ernährungstherapie

Pfarrer Kneipp würde nach heutigen Gesichtspunkten mit seinem erhöhten Body-Mass-Index nicht unbedingt als Vorbild gelten. Dennoch gehört zur Kneipp'schen Lebensphilosophie auch die Ernährungstherapie. Ernährungswissenschaftler haben in den letzten Jahrzehnten große Fortschritte erzielt, die hier nicht einzeln diskutiert werden können. Für den Praxisalltag benötigen wir einfache und nachvollziehbare Regeln. Wir versuchen, Folgende zu vermitteln:

Wann sollen wir essen?

Es wird empfohlen, drei größere und gegebenenfalls zwei kleinere Mahlzeiten vernünftig über den Tag zu verteilen. Die Abendmahlzeit soll eher knapp gehalten werden, ohne Frühstück sollten die Kinder nicht in die Schule gehen (nach Hochrechnungen des Instituts für Demoskopie Allensbach gehen deutschlandweit etwa 300.000 Grundschüler mit leerem Magen zum Unterricht). Außerdem sollten die Kinder, entsprechend der Ordnungstherapie, das Richtige zur richtigen Zeit tun, also nicht dauernd zwischendurch essen.

Wie sollen wir essen?

Viele Kinder, die zu Übergewicht neigen, haben sich angewöhnt, ihr Essen möglichst rasch herunterzuschlingen, statt in Ruhe ihr Essen zu genießen. Oft folgen sie damit einer Familientradition. So ist es manchmal nötig, mit Kindern vernünftiges Essverhalten zu trainieren. Die Kinder müssen wieder lernen, mit dem Essen aufzuhören, sobald sie satt sind. Kindern, die an Junk Food gewöhnt sind, fällt dies schwer. Ziel des Verhaltenstrainings ist, einen gierigen Esser (französisch: Gourmand) allmählich zu einem Genuss-Esser, das heißt einen Feinschmecker (Gourmet), werden zu lassen. Möglicherweise ist eine frühe Entstehung der Fettsucht mit der Angewohnheit mancher Eltern verbunden, ihre Kinder mit Essen ruhigzustellen beziehungsweise zu trösten. Viele Eltern ertragen das Weinen ihrer Kinder kaum und wollen es rasch beenden – doch immer gleich zu Süßigkeiten oder der Flasche zu greifen, ist der falsche Weg.

Was sollen wir essen?

Wir beschränken uns auf fünf elementare Regeln:

- Reichliche Flüssigkeitszufuhr in Form von energiefreien Getränken
- Kohlenhydrate in hochmolekularer Form (Vollkornerzeugnisse, Obst, Gemüse, Salat)
- Eiweißreiche tierische Lebensmittel (Milch, Milcherzeugnisse, Fleisch, Fleischwaren, Fisch) nur in fettarmen Sorten und Zubereitungen
- Wenig Fett in reiner und versteckter Form
- Ausreichende Zufuhr an Vitaminen und Mineralstoffen (bei Ablehnung von Milch z. B. Kalziumzufuhr)

Oder etwas weniger kompliziert ausgedrückt: Man sollte wenig tierisches Fett, dafür aber reichlich pflanzliche Öle zu sich nehmen, sparsam beim Verzehr von Fleisch sein, stattdessen aber viel Gemüse und Obst essen und schnellverfügbaren Zucker bei Getränken, Brotsorten, Nachspeisen und Süßigkeiten meiden.

Spezielle Ernährungsformen bei spezifischen gastroenterologischen Problemstellungen werden mit diesen allgemeinen Empfehlungen natürlich nicht berücksichtigt. Es wäre aber schon viel

erreicht, wenn die genannten Grundregeln bei mehr Familien Beachtung fänden als bisher.

Die Ordnungstherapie

Kneipps Regel „das Richtige zur rechten Zeit tun“, ist nur scheinbar eine Tautologie: Kinder müssen früh die Gelegenheit bekommen und dazu angehalten werden, ihren eigenen Tagesablauf selbstständig zu strukturieren. Sie sollen die Möglichkeit haben, begonnene Tätigkeiten sinnvoll zu Ende zu führen. Leider findet das oft nicht statt. Man beobachtet oft diverse Ablenkungsmanöver von Eltern, mit denen versucht wird, Kinder ruhigzustellen, oft im Sekundentakt – häufig sogar mit dem Einsatz von Tablets und Smartphones, als ob sie früh zu digitalen Werkzeugen konditioniert werden sollten. Es gibt viele Lebensbereiche und Krankheitsbilder, in denen Ordnungstherapie sinnvoll wird, um den Tagesablauf eines Kindes zu strukturieren: Aufmerksamkeitsdefizit, Bewegungsmangel, Übergewicht, Depression, Schulprobleme, familiäre Interaktionsstörungen bis hin zur Scheidungsproblematik.

In der Kinderarztpraxis benutzen wir eine Art erweitertes Tagebuch, in dem sich vor allem ältere Schulkinder selbst Rechenschaft darüber geben, wie strukturiert ihr Tagesablauf ist, und gleichzeitig ihre Selbsteinschätzung mit der Beurteilung durch andere (Eltern, Lehrer und Erzieher) vergleichen. Der Einfachheit halber geschieht dies in Tabellenform (**Tab. 2**). Die erste Spalte erfasst stundenweise den ganzen Tag, die zweite die Tätigkeit, der das Kind nachgegangen ist. Dazu gehören Pflichtaufgaben in Schule und Elternhaus, aber auch Ruhepausen, Trödeln, Durchhängen, Freizeit. Wichtig ist, dass das Kind die zweite Spalte möglichst vor Beginn der entsprechenden Tätigkeit ausfüllt und sich somit auch ein zeitliches Limit setzt. In der dritten Spalte notiert es, wie es diese Aufgabe erledigen konnte und welches Gefühl es dabei hatte – am besten in Form von Smileys oder Schulnoten. Es geht dabei nicht darum, ob die einzelnen Arbeiten oder Tätigkeiten erfolgreich waren oder nicht, sondern um die eigene Zufriedenheit. In die vierte Spalte schreiben Eltern beziehungsweise Lehrkräfte, wie sie das Kind bei der Bewältigung seines Tagespro-

Tab. 1: Beispiel für ein tabellarisches Tagebuch eines 14-jährigen Schulkindes zur Beurteilung des strukturierten Tagesablaufs

Datum / Zeitspanne	Was hat N. N. in dieser Zeit gemacht?	Wie, meint N. N.?	Was meinen die Anderen?
7.00–8.00	Aufstehen, waschen, eventuell duschen, ausgedehntes Frühstück, Bett richten, Schulweg		
8.00–8.45	Pünktlicher Beginn, Deutschunterricht, Erörterung		
8.45–9.30	Geschichtsunterricht, Französische Revolution		
9.30–9.50	Pause, Verabredung mit Lisa und Ayla		
9.50–10.25	Natur und Technik, »Ökosystem Grünland«		
10.25–11.20	Lateinunterricht, lateinische Lehnwörter im Deutschen		
11.20–11.40	Pause, Fangen spielen, E-Mails checken		
11.40–12.25	Physikunterricht, Elektrizität, Ohm'sches Gesetz		
12.15–14.00	Sport		
14.00–14.30	Heimweg, zusammen mit Ayla		
14.30–15.30	Mittagessen, beim Abräumen helfen		
15.30–16.30	Treffen mit Freunden in der Wohnanlage, chillen		
16.30–18.00	Hausaufgaben machen		
18.00–18.30	Computerspiel (max. 30 Min./Tag!), E-Mails checken		
18.30–19.30	Im Haushalt mithelfen, zu Abend essen		
19.30–20.30	Familienrunde: ausnahmsweise Mensch ärgere Dich nicht spielen, E-Mails checken		
20.30–21.30	Schlafen gehen, lesen, einschlafen		
	Kinderzimmer aufräumen 1× die Woche, immer mittwochs		

gramms erlebt haben, ebenfalls in abgekürzter Form und ohne Kenntnis der Selbsteinschätzung des Kindes.

Bei der Auswertung im gemeinsamen Gespräch werden viele verschiedene Gesichtspunkte wichtig, zum Beispiel inwieweit das Kind in der Lage war, seinen Alltag zu strukturieren, wie selbstständig es war, wie vollständig die Tabelle ausgefüllt wurde, ob Ruhezeiten und familiäre Kommunikation eingeplant waren, wie selbstkritisch sich das Kind sieht, wie sich Selbst- und Fremdwahrnehmung unterscheiden, ob Wertschätzung durch Eltern und Lehrer sichtbar wird.

Oft gelingt es den Kindern nicht beim ersten Mal, das Instrument richtig zu

nutzen. Ausreden werden vorgebracht, dass man eben keine Zeit hatte, angesichts der vielen sonstigen Pflichten auch noch diese Aufgabe zu bewältigen. Der Zeitaufwand beträgt höchstens zehn Minuten. Die unverzichtbare Hauptarbeit besteht darin, darüber nachzudenken, was man denn Sinnvolles tun könnte, das sich aufzuschreiben lohnt. Hier ist Beharrlichkeit angebracht, wie so oft in der Erziehung unserer Kinder. Häufig findet man aber in den Protokollen Lichtpunkte, die es wahrzunehmen und zu intensivieren gilt, beispielsweise die Freude über ein Gespräch mit Freundinnen, über ein Lob der Mathematiklehrerin, einen gemeinsamen Familienabend,

Fazit für die Praxis

- Die fünf Säulen der Gesundheit nach Sebastian Kneipp beruhen auf der Wasserbehandlung, der Bewegungstherapie, der Pflanzenheilkunde, gesunder Ernährung und Ordnungstherapie.
- Die Kneipp'schen Verfahren sind streng von Esoterik, Alternativmedizin und Aberglauben abzugrenzen.
- Die Kneipp'schen Verfahren bedeuten eine Erziehung zur aktiven Lebensgestaltung.

das Gespräch mit der Mutter bei der Küchenarbeit und so weiter. Eine einfache Maßnahme mit großer Wirkung, gerade auch bei Kindern mit psychischen Auffälligkeiten.

Schlussfolgerung

Kneipp'sche Verfahren anzuwenden, bedeutet nicht nur Wassertreten, sondern eine Erziehung zur aktiven Lebensgestaltung. Der gesunde Menschenverstand, der diese Gesundheitslehre auszeichnet, unterscheidet sie wohlthuend von diversen sogenannten Alternativmethoden. Ihre fünf Säulen vermitteln keine esoterische Weltsicht und keinen Aberglauben. Man muss nicht das Unglaubliche für wahr halten, um geheilt zu werden. Sie befördern autonomes Handeln. Ziel ist die Selbstständigkeit des Patienten und nicht die Unentbehrlichkeit des Heilenden. In unserer Praxis gehört Kneipp dazu, modifiziert und aktualisiert.

Die Literatur liegt beim Verfasser.

Hinweise für Eltern:

Dorsch W. Kinder natürlich gesund. 2018 Ullstein Verlag, Berlin



Prof. Dr. med. Walter Dorsch
Gemeinschaftspraxis
Kinderärzte München
Süd
Aidenbachstraße 118
81379 München

Interesse nkonflikt

Der Autor erklärt, dass bei der Erstellung des Beitrags kein Interessenkonflikt vorlag