



Dr. von Rosen

Essenz des Lebens

# Die fünf Säulen der Gesundheit nach Kneipp

## Naturheilkundliche Ratschläge aus der Landarztpraxis

Als naturheilkundliche Ärzte sind wir prädestiniert, unsere Patienten Gesundheit zu lehren. Doctores sind Lehrer. Wir kennen die fünf Säulen der Gesundheit nach Kneipp, wir kennen den Zusammenhang von Körper, Seele und Geist, das Yin-Yang-Gleichgewicht, evtl. Kappa, Vata und Pitta und vielleicht noch andere Gesundheitslehren wie Anthroposophie, Homöopathie, orthomolekulare Medizin. Wir kennen das alles und sind Meister in der Anleitung unserer Patienten. Aber wie sieht es mit uns selbst aus? Sind wir selbst auch Paradebeispiele für Gesundheit, wie wir es aus unserer Kenntnis der diversen Gesundheitslehren eigentlich sein müssten? Nach meinem Stand der Kenntnisse sind wir es nicht. Wir sind genau so häufig krank wie unsere schulmedizinischen Kollegen und genauso oft wie unsere Patienten. Es gibt auf diesem Gebiet der Erkrankungshäufigkeit und Erkrankungsschwere meines Wissens keine wesentlichen Unterschiede zwischen uns und dem Rest der Bevölkerung.

## Woran mag das liegen?

Es ist sicherlich nicht die Unwissenheit. Sondern es ist eher das Gefühl, dass man selbst als Arzt den Naturgesetzen nicht so streng unterliegt wie der normale Patient. Wie verhalten sich z.B. naturheilkundliche Ärzte beim abendlichen kostenfreien Buffet? Sie drängeln sich und essen einmal, essen zweimal, essen dreimal, danach noch Nachtisch und Käse. Aber nur, weil es kostenlos ist. Denn sie selbst würden in einem Restaurant diese Menge und Mischung wohl nie selbst bestellen.

SCHLOSSPARK-KLINIK DR. VON ROSEN  
Fachklinik für Naturgemäße Gesamtmedizin

Tel +49 (0) 6654-160 Fax +49 (0) 6654-1663 [direktion@schloss-klinik.de](mailto:direktion@schloss-klinik.de) [dr-von-rosen.de](http://dr-von-rosen.de)



Dr. von Rosen

Essenz des Lebens

Es ist wohl dieses Gefühl im Kopf, dass ein Ausrutscher ja wohl nicht schaden kann, und dass eigene Gesundheit und Konstitution so stabil sind, solche kleinen Sünden auszugleichen.

Wenn es also nur an gelegentlichen kleinen Fehlern läge, dann dürfte sich dies längerdauernd gar nicht auf Gesundheit und Krankheit auswirken. Es müssen meines Erachtens noch andere Störungen dazu kommen, damit auch bei uns Naturheilkunde-Ärzten aus relativer Gesundheit langwierige oder eventuell schwere Krankheiten entstehen können.

Dieser Artikel soll die Ursachen ergründen helfen. Denn wir wollen und sollten unseren Patienten ein Vorbild sein. Wir sind doch Doktoren = Lehrer. Was soll man sonst von einem Lehrer halten, der sich selbst nicht an seine eigenen Regeln hält. Er verliert schnell an Autorität.

Ein naturheilkundlicher Arzt sollte nicht nur wissen, warum Krankheit entsteht und wie man Gesundheit erhält. Er sollte dieses Wissen auch im eigenen täglichen Leben umsetzen. Dazu gehört natürlich auch die Erkenntnis, dass selbst kleine Fehler, wenn sie immer wieder auftreten, sich akkumulieren und potenzieren, genau wie bei anderen Menschen auch.

Es gibt deswegen klare Gesetzmäßigkeiten, die man mit etwas Disziplin meist relativ leicht einhalten kann. Hier möchte ich beispielhaft nur die „5 Säulen der Gesundheit“ nach Pfarrer Kneipp anführen, die schon vor über 100 Jahren postuliert wurden und inzwischen bei großen Teilen der Bevölkerung bekannt geworden sind.

Da Kneipp ein Deutscher war, sind seine Ratschläge für uns in Deutschland sicherlich besonders passend. Ergänzt werden die Kneipp'schen Gesundheitssäulen durch einige andere Gesetzmäßigkeiten, die Kneipp zum Teil gar nicht bzw. nicht in ihrer heutigen Auswirkung kannte.

### 1. Wasserheilkunde:

Wird heute in großem Maßstab in unserer Bevölkerung praktiziert. Es gibt wohl kaum ein Land der Erde, das bessere und modernere Bäder und Toilettenein-



Dr. von Rosen

Essenz des Lebens

richtungen besitzt als wir in Deutschland. Wenn man zusätzlich noch Wechsel- duschen durchführt oder in die Sauna geht, dann wird äußerlich über die Haut sicherlich schon eine Art Optimum an Sauberkeit, Hygiene und Abhärtung er- reicht. Auch wir Ärzte sind darin vorbildlich

## 2. Phytotherapie:

Wird heute in großem, aber noch längst nicht ausreichendem Maße praktiziert. Hier lässt sich noch viel entwickeln, obwohl viele Menschen aufgrund der Ne- benwirkungsfreiheit der Medikamente an dieser Therapie sehr interessiert sind. Ärzte, auch strenge Schulmediziner mit Hang zur „evidence based medicine“, nehmen nach meinen Erfahrungen gern sonst unerwünschte Phytotherapeutika „ad asum proprium“. Auch hier dürfte uns Ärzten für Naturheilkunde kein Vor- wurf der Unterlassung gemacht werden können.

## 3. Diätetik oder Ernährungsheilkunde:

Auf diesem Gebiet hat sich seit den Zeiten von Pfarrer Kneipp viel entwickelt. Wir haben heute Ernährungswissenschaften, können mit relativ wenig Einsatz von Arbeitskraft sehr viel mehr Menschen als früher ernähren, können langfristig dem Hunger vorbeugen, Nahrungsmittel über Jahrzehnte einlagern, konservie- ren, meliorieren, chemisieren und vieles andere mehr. Die bodenständige rusti- kale Kost von Kneipp bekommt uns heute gar nicht mehr so gut, weil die Pro- dukte und unsere Lebensweise sich erheblich geändert haben.

Auch naturheilkundliche Ärzte ernähren sich anscheinend im Allgemeinen nicht viel gesünder als der Durchschnitt der Bevölkerung. Vielleicht trinken sie weni- ger Cola, Limo und andere Kunstfabrikate. Aber mit Sicherheit nicht weniger Kaf- fee und Alkohol. Auch auf diese Weise kann man das innere Gleichgewicht stö- ren.

Die beste Ernährungsform, die es in Deutschland je gab, war die Nachkriegser- nährung. Schlagartig sank die Zahl chronischer Zivilisationskrankheiten gegen Null. Diabetes, Hypertonus, Herzinfarkt, Rheumatismus, Gicht u.a. wurden sel- ten oder waren gar nicht mehr zu finden.

SCHLOSSPARK-KLINIK DR. VON ROSEN  
Fachklinik für Naturgemäße Gesamtmedizin



Dr. von Rosen

Essenz des Lebens

Wir haben in meiner Klinik die „modifizierte Nachkriegsernährung“ wieder eingeführt. Viele unserer Patienten essen diese Kost mit großem Appetit. Sie sind froh, unter ärztlicher Aufsicht ohne Angst vor Vitamin- und Spurenelementmangel diese Nahrung essen zu dürfen. Wenn wir ihnen erklären, dass es zusätzlich noch eine basenüberschüssige Kost ist, sind sie noch zufriedener.

Die einfache Ernährung auf der Basis von Kartoffeln, Gemüse, Getreide, aber relativ wenig Brot, relativ wenig Fett und stark rationiertem Eiweiß (nicht mehr als ca. 30 Gramm/Tag) ist sicherlich die Basis einer gesunden Dauerernährung. Zucker und Süßigkeiten als gelegentliche Ausnahme, Bier und Wein als Belohnung und Kaffee als Genussmittel sollten diese Ernährung abrunden. Dann machen wir relativ wenig Fehler in der Art unserer Ernährung.

Auf diesem Gebiet können sich auch naturheilkundliche Ärzte noch erheblich verbessern. Es gibt aber noch Wichtigeres.

#### 4. Bewegung:

Das Grundmotto der Bewegungslehre lautet: „mindestens einmal täglich aufgrund körperlicher Anstrengung schwitzen“. Von diesem Minimalziel sind wir meilenweit entfernt, alle Ärzte, aber auch wir kundigen Naturheilkundler. Natürlich gibt es dafür viele Gründe, nicht nur Ausreden. Aber schon Hippokrates sagte sinngemäß, dass die beste Ernährung die Gesundheit nicht erhalten könne, wenn sie nicht mit ausreichender Bewegung verbunden wäre. Daran hat sich bis heute nichts geändert.

Die Bewegung allein durch Laufen, Fußballspielen, Tennis, Golf oder andere übliche Sportarten reicht aber auch nicht. Der Grund dafür wird etwas weiter unten erklärt.

#### 5. Ordnungstherapie:

Hiermit meinte Kneipp Gelassenheit, Fröhlichkeit, Zufriedenheit. Auf diesem Gebiet haben wir große Defizite. Natürlich haben wir dafür genügend Erklärungen. Aber reichen die wirklich aus? Mit Sicherheit nicht. Es gibt einen schönen



Dr. von Rosen

Essenz des Lebens

Spruch, der diese ganze Situation auf den Punkt bringt: „Man kann sich den ganzen Tag über alles Mögliche ärgern. Aber man ist nicht dazu verpflichtet.“

Wir müssen nicht im Stress arbeiten. Wir können Ruhe bewahren. Und unsere innere Zufriedenheit hängt ganz allein von uns selbst ab. Alle äußeren Gründe sind nur vorgeschoben, weil wir uns mit den eigentlichen Ursachen nicht genügend auseinandergesetzt haben. Auch aus psychischen Gründen werden wir krank, genauso wie alle anderen Menschen.

## Was ist zu tun?

Für die Säulen 1- 3 haben wir schon eine ausreichende Antwort gegeben. Nun kommen meine persönlichen Zusätze:

Zusatz zu Punkt 4.: Solange wir nicht die von F.X. Mayr gefundene Gesetzmäßigkeit akzeptieren, dass die körperliche Gesundheit weitgehend von dem Zustand unseres Dünndarms abhängt, werden wir uns viele Krankheiten aus Unwissen oder Verdrängen zuziehen. Im Darm, hauptsächlich im Dünndarm, liegen ca. 70 % der immunkompetenten Zellen. Wir leben nicht von dem, was wir essen, sondern nur von dem, was die Dünndarmschleimhaut aufnehmen kann. Das ist in den meisten Fällen viel weniger als wir denken. Alles was nicht aufgenommen werden kann, geht in Zersetzung über.

Die „Dicken“ haben es besser. Ihr Verdauungssystem ist stärker als das der „Dünnen“. Deswegen gibt es meist weniger Zersetzung, wobei die Dicken die Zersetzungsprodukte = Giftstoffe auch noch in ihr Fettgewebe = Rumpelkammer ablagern können. Die Dünnen sind viel schlechter dran. Nur aufgrund ihrer typbedingten Disziplin und der Beschwerden, die sie viel stärker merken als die Dicken, wenn sie falsch essen, gelingt es ihnen, eine etwa gleichwertige Gesundheit zu erhalten. Dicke sind meistens robust, Dünne diszipliniert.

Die Dünndarmgesundheit können wir deutlich verbessern über die Betätigung der Bauchmuskulatur. Zu Kneipps Zeiten waren die meisten Menschen noch



Dr. von Rosen

Essenz des Lebens

körperlich tätig und gebrauchten diese Bauchmuskulatur automatisch. Heute hat sich sehr viel geändert.

Dünndarmmassage. Damit können wir viele Ernährungsfehler kompensieren. Deshalb ist auch die Landbevölkerung wohl etwas gesünder als die Stadtbevölkerung. Wir Ärzte sollten wissen, dass wir ohne Disziplin in der Ernährung und ausreichende Betätigung der Bauchmuskulatur unseren Dünndarm nicht gesund erhalten können.

Zusatz zu Punkt 5: Wir müssen zu unserem oft sehr anstrengenden Beruf einen Ausgleich finden, mit dem wir Spannung, Ärger, seelische Belastung, Spagat zwischen Beruf und Familie und anderes mehr ausbalancieren können. Das kann Sport sein, Musik oder Gartenarbeit. In jedem Falle sollte es mit einer schöpferischen Tätigkeit verbunden sein.

In unserer Klinik lasse ich unsere Patienten singen. Dies ist die einfachste schöpferische ausgleichende Tätigkeit, die Freude macht und nicht zusätzlich belastet. Irgendetwas in dieser Hinsicht müssen auch wir Ärzte finden, damit wir den Dauerbelastungen unseres Berufes gewachsen sind und eine Krankheitsanfälligkeit vermeiden.

6 Säule: Natürlich gibt es bei Kneipp nur fünf Säulen. Was soll also die Ziffer sechs! Es handelt sich hier nochmals um den dringenden Rat, die Belastung durch den eigenen Schlafplatz ernst zu nehmen. Viele, auch naturheilkundliche Ärzte, ignorieren dieses überaus wichtige Gebiet.

Dabei geht es sowohl um die Geopathie, im Volksmund „Wasserader“, als auch um die elektrische Störung, den sogenannten „Elektrosmog“. Die Nichtbeachtung dieser z.T. uralten, z.T. modernen Störmöglichkeiten führt zu viel Krankheit und Therapieresistenz. Man beachte, dass nach meinen Erfahrungen fast 100 % aller Krebskranken auf einer geopathischen Störzone liegen. D.h. im Umkehrschluss, dass man wahrscheinlich eine ganze Menge an Krebsneuerkrankungen vermeiden könnte, wenn man prophylaktisch alle Schlafplätze untersuchen und auf einen neutralen Platz umstellen würde. Auch wir Ärzte reagieren auf diese Belastung genauso wie alle anderen Menschen.

SCHLOSSPARK-KLINIK DR. VON ROSEN  
Fachklinik für Naturgemäße Gesamtmedizin

Tel +49 (0) 6654-160 Fax +49 (0) 6654-1663 [direktion@schloss-klinik.de](mailto:direktion@schloss-klinik.de) [dr-von-rosen.de](http://dr-von-rosen.de)



Dr. von Rosen

Essenz des Lebens

## Fazit:

Die etwas provokante Überschrift soll uns nur aufrütteln, die Ursache für unsere Erkrankung bei uns selbst zu suchen. Natürlich müssen wir den lieben Gott um Mithilfe bitten und darauf vertrauen, dass von dieser Instanz alles richtig gemacht wird. Wir sind für unser Schicksal, auch unsere Krankheiten, aber hauptsächlich selbst verantwortlich und sollten uns deswegen nicht mit irgendwelchen anderen Erklärungen und Ausreden zufrieden geben. Dies wünsche ich uns allen.