

[Beauty e Benessere](#)

Bagni caldi e freddi, camminare nella natura e ricerca dell'equilibrio: il metodo Kneipp è il 'nuovo' trend del benessere. Ecco cos'è e come provarlo (anche gratis)

Il metodo sviluppato nell'Ottocento da un sacerdote tedesco torna protagonista nel wellness europeo: il nostro viaggio alle Terme Snovik, in Slovenia, e il parere dell'esperto

di [Emanuele Corbo](#)



C'è un momento, alle Terme Snovik, in Slovenia, in cui il silenzio viene rotto solo dal suono delle vibrazioni. È quello del sound bath, un bagno sonoro che accompagna il rilassamento mentre fuori, a pochi passi, l'acqua termale scorre tra piscine calde e percorsi a contrasto. È qui, nella valle di Tuhinj tra boschi e montagne a poco più di 30 km da Lubiana, che un metodo ottocentesco torna ad essere attuale: **il metodo Kneipp**. Sviluppato nell'Ottocento dal sacerdote tedesco Sebastian Kneipp, questo

approccio olistico alla salute si fonda su un principio semplice: **la natura è il primo alleato del benessere umano**. “Nel suo complesso lo definirei uno stile di vita con finalità preventive, certo non una terapia nel senso medico-scientifico del termine”, spiega a *Ilfattoquotidiano.it* **il professor Marco Vitale**, ordinario di Anatomia presso la Facoltà di Medicina e Chirurgia dell’Università Vita-Salute San Raffaele di Milano e direttore scientifico della Fondazione per la Ricerca Scientifica Termale – Roma (FoRST). Negli ultimi anni, segnati da stress cronico e sedentarietà, il metodo Kneipp è tornato al centro dell’attenzione perché intercetta un bisogno diffuso: quello di ritrovare equilibrio partendo da gesti semplici. **Non è un caso che sempre più spa, hotel e centri termali lo abbiano integrato nelle loro offerte**. In Italia il fenomeno è particolarmente visibile in **Alto Adige**, dove l’influenza mitteleuropea ha favorito la diffusione precoce della filosofia kneippiana. Qui esistono **numerosi percorsi dedicati, spesso immersi nella natura e accessibili gratuitamente**. **Dalle aree di Merano fino alla Val Pusteria, passando per Villabassa e il monte Plöse sopra Bressanone**, l’idroterapia secondo Kneipp è diventata parte significativa dell’offerta turistica.

I cinque pilastri del metodo Kneipp

Il sistema Kneipp si basa su cinque pilastri: **acqua, movimento, alimentazione, uso delle erbe e stile di vita equilibrato**. Non si tratta di pratiche isolate, ma di un modello integrato che punta alla prevenzione prima ancora che alla cura. Alle Terme Snovik, unico centro Kneipp in Slovenia, questi principi si traducono in idroterapia, attività all’aria aperta, cucina ispirata alla filosofia kneippiana e laboratori dedicati al rilassamento e alla consapevolezza. Non tutti i pilastri, però, hanno lo stesso peso dal punto di vista scientifico. “Alcuni elementi hanno oggi **un supporto scientifico più solido rispetto agli altri**. Mi riferisco naturalmente alla corretta alimentazione, all’idroterapia e all’attività fisica, queste ultime peraltro utilmente combinabili fra loro come nell’**idrokinestoterapia**”, osserva Vitale.

Il potere dell’acqua

Il cuore del metodo resta l’acqua. Kneipp stesso raccontava di essere guarito dalla tubercolosi grazie a immersioni nel Danubio. Da quell’esperienza sviluppò una vera e propria “scienza dell’acqua”: lavaggi, abluzioni, bagni caldi e freddi, impacchi. Oggi sappiamo che alcuni effetti sono ben documentati, soprattutto sulla circolazione. “Fisiologicamente **l’alternanza caldo-freddo provoca dimostrati effetti nella circolazione periferica**”, fa sapere il professore. “Il freddo provoca vasocostrizione, il caldo vasodilatazione. L’alternanza funziona come una **‘ginnastica vascolare’, utile soprattutto per il ritorno venoso**”. Un meccanismo che può avere applicazioni concrete anche in ambito clinico: “L’immersione in acqua infatti genera una compressione progressiva pari a 0.73

mmHg/cm di profondità. Agisce dunque con **un ‘effetto calza’ progressivo e naturale**”. E ancora: “Sul sistema nervoso autonomo il freddo ha un effetto ‘attivante’, aumenta vigilanza e tono simpatico; mentre il caldo produce un effetto opposto, rilassante. Alternandoli spesso le persone riferiscono una migliore gestione emotiva e un sonno più regolare”. Più incerti, invece, gli effetti sul sistema immunitario: “Il dato scientifico è debole”, avverte l’esperto. Alle Terme Snovik l’acqua termale, ricca di calcio e magnesio, alimenta piscine interne a 32 gradi, idromassaggi più caldi e vasche esterne più fresche. Può essere anche bevuta, con effetti benefici su digestione e ossa. Va però considerato che non si tratta di pratiche prive di rischi. **“L’idroterapia ha delle controindicazioni, principalmente di natura cardiovascolare**, soprattutto nella somministrazione alternata caldo-freddo, naturalmente in funzione dello sbalzo termico, del tempo e del livello di immersione. L’indicazione deve essere medica, evitando il ‘fai da te’”, prosegue Vitale.

Movimento, ma senza ossessione

Nel metodo Kneipp l’esercizio fisico non ha nulla a che vedere con la performance. Niente record, niente sforzi estremi: il movimento deve essere moderato, costante e adattato alla persona. **Camminate nella natura, ciclismo, nuoto, percorsi vita all’aperto**: cose che tutti possiamo fare. **L’obiettivo è rafforzare il sistema cardiovascolare, migliorare la circolazione e ridurre lo stress**, ambiti su cui esistono evidenze più solide anche secondo la medicina contemporanea.

Se la dieta privilegia **cibi freschi, stagionali e poco elaborati**, con un invito alla moderazione più che a regole rigide, l’uso di erbe officinali è oggetto di un giudizio più cauto: “In generale le evidenze sono limitate e disomogenee. Credo possa essere – in casi selezionati – un complemento”, sono le parole del professore. Non un pilastro terapeutico, quindi, ma un supporto possibile all’interno di un quadro più ampio. **Ed è proprio lo stile di vita il quinto elemento**, quello che tiene insieme tutti gli altri. **Routine regolari, gestione dello stress, tempo nella natura, relazioni sociali**: per Kneipp l’equilibrio mentale è inseparabile da quello fisico.

Marketing o utile riscoperta?

La filosofia Kneipp non è rimasta ferma all’Ottocento. Dopo la morte del suo ideatore, medici e scienziati hanno contribuito a sistematizzarne i principi, fino a una formalizzazione nel Novecento. Oggi, diverse strutture cercano di reinterpretarla in chiave contemporanea. Ma quanto c’è di reale e quanto di marketing in questa nuova popolarità? “Come metodo nel suo complesso credo sia prevalente l’aspetto di marketing”, osserva l’esperto. “Però, **per i percorsi vascolari, l’attività fisica e**

la corretta alimentazione il discorso è diverso: penso si tratti di una utile riscoperta". L'obiettivo dichiarato non è solo offrire un soggiorno rigenerante, ma trasmettere uno stile di vita replicabile anche a casa, sempre sotto la guida di persone professionalmente preparate: "È necessario che anche la prevenzione, come ovviamente la cura, sia basata sulle evidenze", conclude.

Salute

<https://www.ilfattoquotidiano.it/2026/04/26/bagni-caldi-e-freddi-camminare-nella-natura-e-ricerca-dellequilibrio-il-metodo-kneipp-e-il-nuovo-trend-del-benessere-ecco-cos-e-e-come-provarlo-anche-gratis/8366884/>