

Mehr als Wellness

Kneipp – Milde, Einfachheit und Maß

»Darum vor allem hinaus ins Freie, sobald man kann, und dann das Wasser nicht vergessen!«

In ärmlichen Verhältnissen aufgewachsen, erkrankte Sebastian Kneipp an Tuberkulose. 1849 hatte er ein entscheidendes Erlebnis: Er lief schwer atmend zur Donau, zog sich aus und tauchte so erhitzt, wie er war, in das eiskalte Wasser, zählte bis drei, stieg aus, zog sich an und rannte so schnell er konnte nach Hause. Durch solche kurzen Bäder und Güsse – und Bewegung – heilte Kneipp seine schwere, damals noch als unheilbar geltende, Tuberkulose selbst. Neben seinem Priesteramt widmete er sich nach diesem Schlüsselerlebnis sein ganzes Leben lang den Patienten.

Das Wissen der damaligen Zeit über Naturheilverfahren verband Kneipp mit seinen eigenen Erkenntnissen und baute sie zu einer systematischen Lehre aus. Er betrachtete den Menschen, seine Lebensgewohnheiten und seine natürliche Umwelt untrennbar als ausgewogene Einheit.

Wasser

»... für den gesunden Menschen ein vorzügliches Mittel, seine Gesundheit und Kraft zu erhalten, so ist es auch in der Krankheit das erste Heilmittel ...«

Grundsätzlich bei allen Wasseranwendungen rät Kneipp, durch körperliche Anstrengung den Körper zuerst zu erwärmen, dann einen kurzen Kaltreiz

zu setzen, sich anschließend nicht abzutrocknen und sofort den Körper durch körperliche Anstrengung oder durch Einpacken in dicke Decken wieder zu erwärmen. Milde Reize sollen die Selbstheilungskräfte stärken. Die vom Wasser ausgehenden kalt-warmen Temperatureinflüsse regen den Blutkreislauf an und fördern dadurch den Stoffwechsel. Die über 100 verschiedenen Wasseranwendungen reichen von Waschungen über Güsse, Wickel und Kräuterbäder bis zum sogenannten Blitzguss. Man braucht die Anwendung aber nicht nur auf die Kur oder den Urlaub zu beschränken, vieles lässt sich im normalen Alltag verwirklichen.

»Warmduschen« ist ja bekanntlich »out«. Erfrischender ist tatsächlich eine Wechseldusche in der Reihenfolge warm – kalt – warm – kalt. Sie regt den Kreislauf an – was morgens ein sehr erwünschter Effekt sein kann –, erhöht die Widerstandskraft gegen Erkältungskrankheiten, und die Anwendung von kaltem Wasser am Schluss verhindert auch das ungesunde »Nachschwitzen«.

Ganz einfach durchzuführen ist auch ein kalter Armguss: am Waschbecken kühles Wasser über die Unterarme laufen lassen; das hilft an ganz heißen Tagen, belebt aber auch sonst Körper und Geist und wirkt damit auch gegen mentale Abgeschlagenheit.

Wenn sich eine Erkältung ankündigt, empfiehlt sich ein ansteigendes Fußbad:

Sie stellen Ihre Füße in ein Behältnis mit warmem Wasser und geben dann stetig heißes Wasser zu.

Viele machen es instinktiv: ein Gesichtsguss bei Kopfschmerzen oder geistiger und körperlicher Ermüdung. Das kann man spontan an jedem Waschbecken auch auf Reisen durchführen.

Sehr bekannt ist das Wassertreten: Die Füße müssen sich zu Beginn warm anfühlen, was gegeben ist, wenn Sie schon eine Strecke gewandert sind. Dann gehen Sie im »Storchengang«, d.h. Sie ziehen immer ein Bein ganz aus dem Wasser heraus und beugen die Fußspitze etwas nach unten. Nach ungefähr einer halben Minute, wenn Sie in Füßen und Unterschenkeln ein deutliches Kältegefühl haben, verlassen Sie das Wasser und erwärmen die Füße immer wieder, am besten mit Bewegung. Am Ende nach mehreren Wiederholungen streift man das Wasser nur ab. Auch ein natürliches Gewässer wie ein seichtes See- oder Flussufer oder ein Bachlauf eignet sich. Für alle Wasseranwendungen gilt: Wenn Erkrankungen, insbesondere Herz-, Kreislauf- und Gefäßerkrankungen, vorhanden sind, zuerst den Rat eines Arztes oder eines Physiotherapeuten einholen.

Pflanzen

»Mit jedem Schritt und Tritt ... begegnen wir immer wieder neuen Pflanzen, die für uns höchst nützlich und heilbringend sind.«

Pflanzenextrakte werden in Arzneimitteln, aber auch in Produkten zur Nahrungsergänzung, in Lebensmitteln und Körperpflegeprodukten eingesetzt. So finden sie beispielsweise Verwendung in Tees, Dragees, Badezusätzen oder Salben. Bei den Kräutern eignen sich insbesondere die mild wirkenden Sorten, am besten aus der heimischen Umgebung: Klassiker sind Tees aus Anis, Kümmel und Fenchel für die Milchbildung beim Stillen. Eine gute Erkältungsvorbeugung im Winter ist Linden- oder Holunderblütentee. Gegen Zahnfleisch- oder Mandelentzündungen hilft Arnika. Fenchel beruhigt die Verdauung. Löwenzahn wirkt auf alle Drüsen des Körpers anregend. Die Ringelblume fördert die Wundheilung.

Ernährung

»Im Maße liegt die Ordnung. Jedes Zuviel und jedes Zuwenig stellt an Stelle der Gesundheit Krankheit.«

Verboten wird also nichts, aber nach Kneipp zu essen bedeutet bewusst zu essen. Genuss und das Wohlfühlen im eigenen Körper stehen an oberster Stelle. Ziel ist nicht die »Model-Figur«, sondern ein schlankes Wohlfühlgewicht – und dieses auf Dauer zu halten. Kneipp selber war »beileibe« kein Asket. Es ging ihm nicht um strenge Diäten, um Gebote und Verbote, sondern um die Ausgewogenheit von gehaltvollen und möglichst fettarmen Lebensmitteln. Tipps: Vielseitig würzen mit frischen Kräutern, Knoblauch, Zitrone, Meerrettich oder Zwiebel; fünfmal täglich Obst oder Gemüse, dafür nur wenig Tierisches; Milchprodukte täglich; Seefisch einmal die Woche.

Beim Essen spielt für die Wirkung der Speisen neben dem »Was« aber auch das »Wie« eine Rolle: mit Genuss, Freude, Ruhe und Zeit am besten in einer guten Gesellschaft.

Bewegung

»Die Bewegung erhöht die Lebenslust ...« und »Untätigkeit schwächt, Übung stärkt, Überlastung schadet.«

Im Unterschied zum 19. Jahrhundert üben heute weit mehr Menschen eine sitzende Tätigkeit aus, selbst kurze Strecken werden mit dem Auto zurückgelegt und die Freizeit verbringen wir oft bewegungsarm vor dem Fernseher. Der von Kneipp empfohlene harmonische Ausgleich zwischen körperlicher und geistiger Bewegung ist daher aktueller denn je – so wird ja auch heute sinnvollerweise in allen Medien »mobil gemacht«.

Kneipp sprach sich übrigens sehr für das Barfußgehen aus, das für ihn »das natürlichste und einfachste Abhärtungsmittel« ist. Eine bekannte Tatsache ist auch die kräftigende Wirkung auf die kurzen Fußmuskeln – vor allem bei Kindern eine gute Vorbeugung gegen Fußschäden.

Balance

»Kaum ein Umstand kann schädlicher auf die Gesundheit wirken als die Lebensweise unserer Tage.«

Kneipp attestierte schon den Menschen seiner Zeit eine hektische Lebensweise. Sogar bei Schulkindern beobachtete er eine zunehmende Nervosität durch Leistungsdruck und Stress. Was würde Kneipp zu unserer heutigen Lebensweise sagen?

Zum Schluss noch mal der Kneippsche »Originalton«: *»Wer lang leben will, muss die erste Aufmerksamkeit seiner Seele schenken, damit diese nicht krank wird; zweitens muss er sorgen, dass der Leib, soviel als möglich und notwendig ist, im besten Zustande erhalten werde. Wenn die erste Aufgabe gelöst ist, so sorgt für den Leib!«*

Frank Aschoff

Physiotherapeut (B.A.)

Weitere Infos

Kneipp S. 1894. Meine Wasserkur. Kostenlos zu lesen unter: www.med-serv.de/medizinbuch-wasserkur-0-2-1.html.

Internetseite des Kneipp-Bunds e.V.: www.kneippbund.de

MIT FREUNDLICHER EMPFEHLUNG VON: