

## Gesund in den September

Über ganzheitliche Gesundheitsvorsorge, sanfte Hausmittel und einen aktiven Start in den Herbst 2023

Die Aufgeschlossenheit für sanfte, natürliche Methoden zur Erhaltung der Gesundheit bzw. deren Herstellung nimmt weiter zu in Deutschland. Was zu früheren Zeiten selbstverständlich war, nämlich das Wissen über Hausmittel von Generation zu Generation weiterzugeben und somit wertvolles Wissen zu bewahren, ist unserer Gesellschaft in den letzten Dekaden leider mehr und mehr verloren gegangen. Was früher Teil des kulturellen Gedächtnisses war, wird heute zumeist über digitale Kommunikationswege abgespeichert und abgerufen. Was sich nicht geändert hat, sind die positiven Erfahrungswerte, die mit sanften Hausmitteln verbunden sind und natürlich auch nicht deren Anwendung.

**Der Sommer neigt sich dem Ende zu, die Tagen werden kürzer und auch kühler. Warum eignen sich die Kneippschen Naturheilverfahren, damit Erkältungskrankheiten möglichst gar nicht erst entstehen?**

Die Gesundheitslehre nach Sebastian Kneipp ist im Kontext naturheilkundlicher Verfahren ein ganz besonderes Erfolgsmodell. Sie vereint fünf verschiedene Naturheilverfahren, die sich optimal ergänzen. Zusammen mit Gleichgesinnten wird Gesundheitsförderung und Prävention zu einem nachhaltigen und ausdauernden Erlebnis – die Lebensqualität erhöht sich deutlich. Sebastian Kneipp hatte bereits vor langer Zeit erkannt, wie wichtig es ist, die Menschen zur Übernahme von Eigenverantwortung für ihre Gesundheit zu animieren. Die Kneippschen Naturheilverfahren bieten vielfältige Möglichkeiten, den Körper gesund zu halten und auch gegenüber Erkältungskrankheiten abzuhärten. Hier sind vor allem die Kneippschen Kaltwasseranwendungen zu nennen, wie Wassertreten oder die Kneippschen Güsse.

**Welche Bedeutung hat dabei das Schlafen?**

Es ist wichtig das Immunsystem so zu stärken, dass sich der Körper selbst erfolgreich vor kursierenden Krankheiten schützen kann. Nur durch genügend Schlaf findet der Körper die nötige Auszeit, um leistungsstarke Abwehrkräfte zu generieren. Deshalb schützt frühes Zubettgehen vor Effektanfälligkeit. Wer die Zeit dafür findet, kann sich auch mittags ein kurzes Schläfchen gönnen. Der Mittagsschlaf kann nämlich neue Energie liefern, besonders dann, wenn man nachts nicht zur Ruhe gefunden hat. Durch ausreichend Schlaf kann das Infekt-Risiko auch bei kühleren Temperaturen deutlich gemindert werden. Übrigens sollte auch in kalten Nächten im Schlafzimmer gänzlich auf das Heizen

GEMEINSAM  
NATÜRLICH  
LEBEN



Jahresmotto 2023  
[www.gemeinsamnaturlichleben.de](http://www.gemeinsamnaturlichleben.de)

verzichtet werden, für einen gesunden Schlaf empfiehlt Sebastian Kneipp ausdrücklich kühle Temperaturen. Zu Kneipps Lebzeiten musste man auch spät nachts, um seine Notdurft zu verrichten, durch Wind und Wetter zum abseitsgelegenen Toilettenhäuschen eilen – eine Vorstellung, die uns zwar zunächst erschauern lässt, zur Stärkung des Immunsystems aber durchaus zu empfehlen ist. Denn der Wechsel von Warm und Kalt stärkt die Abwehrkräfte nachhaltig.

### **Wie kann man einen solchen Warm-Kalt-Wechsel trainieren?**

Den deutlichsten Warm-Kalt-Wechsel erzielt man durch immunstärkende Saunagänge. Spätestens jetzt sollte man die Abwehrkräfte durch regelmäßige Saunabesuche auf die bevorstehende Kraftprobe für die Gesundheit aktiv vorbereiten. Durch wöchentliche Saunagänge und zusätzliche Kneippsche Kaltwasseranwendungen sollte man für die Wintermonate gut gewappnet sein. Der durch den Saunabesuch gewünschte Abhärtungseffekt wird tatsächlich nicht durch die Hitze, sondern durch die folgende Abkühlung erzielt. Nach Verlassen der Sauna kann man sich entweder im Tauchbecken oder durch den Kneippschen Vollguss abkühlen. Die Abkühlung nach dem Saunagang sorgt für die Stabilisierung des Blutdrucks und des Herz-Kreislauf-Systems.

### **Und wenn doch einmal eine Erkältung auftritt?**

Bei leichten Verlaufsformen sind naturheilkundliche Behandlungen mit Heilkräutern, Wickeln und Dampfinhalationen teilweise wirksamer und auf jeden Fall sicherer als die viel beworbenen chemischen Arzneimittel. Freilich unterscheidet sich die optimale Behandlung je nach Phase der Erkältung und den vorherrschenden Beschwerden – es gibt nicht das Mittel für alle Fälle.

### **Können Sie Beispiele nennen? Was kann ich zuhause tun?**

Generell sollte man vor Kneipp-Anwendungen immer zuerst mit dem Arzt des Vertrauens sprechen, insbesondere bei langanhaltenden oder größeren Beschwerden. In der Frühphase einer Erkältung/Unterkühlung kann ein warm-heißes Bad mit durchblutungsfördernden ätherischen Ölen manchmal das Wunder bewirken und die Erkältung ist „weggebadet“. Bei verstopfter Nase und Nebenhöhlenstauung ist das Einatmen von Minzöl sehr hilfreich (Vorsicht bei Kleinkindern). Bei gereiztem Rachen mit Heiserkeit und trockenem Reizhusten hilft der Schutzfilm aus Schleimstoffen, die in Tees, Lutschbonbons und Säften aus z.B. Eibisch, Spitzwegerich und Isländisch Moos enthalten sind. Hausmittel wie heiße Milch mit Honig, heiße Kräutertees mit bekannten Kräutern wie Fenchel, Anis, Pfefferminze etc. helfen bei Husten und Bronchitis, desgleichen aber auch Brust- und Halswickel. Zur Fiebersenkung gibt es die bewährten warm-feuchten Wadenwickel oder das Trinken von schweißtreibenden Tees mit Lindenblüten oder Holunderblüten. Selbstverständlich gibt es noch eine ganze Reihe anderer, erprobter Hausmittel. Egal ob Dampfbäder mit Kamille, Hühnersuppe bei Erkältungen, Heublumensäcke,

## Kneipp-Gesundheitsvisite September 2023

Zwiebelwickel bei Ohrenschmerzen oder Kohlwickel bei schmerzenden Gelenken – die Bandbreite natürlicher Heilverfahren ist groß und vielfältig. Erwähnt werden soll in diesem Zusammenhang, dass mit diesen Hausmitteln kein Hersteller richtige Geschäfte machen kann; daher fehlen dann Auftraggeber und Geld für die klinische Bestätigung durch geeignete Studien an Menschen. Ohne Studien aber kann die moderne Medizin die alten Hausmittel nicht richtig in der Praxis berücksichtigen.



Bad Schandau und  
Umgebung e.V.