

## **Frische Luft, viel Licht & Entspannung** Mit den Kneippschen Naturheilverfahren aktiv und gesund in den Winter starten

Mit der kalten Jahreszeit nehmen die Anforderungen an unser Immunsystem und unsere Gesundheit zu. Erkältungen, Grippe, Corona oder andere Beschwerden fordern unserem Körper einige Widerstandskraft ab. Kleine Tipps, die sich problemlos in den Alltag integrieren lassen, unterstützen das Gesundbleiben, auch in der kälteren Jahreszeit. Es ist wichtig das Immunsystem so zu stärken, dass sich der Körper selbst erfolgreich vor kursierenden Krankheiten schützen kann.

### **Im November werden wieder in vielen Haushalten die Heizungen aufgedreht. Kann das Heizen Einfluss auf unsere Gesundheit haben?**

Ja, natürlich: So angenehm die wohlige Wärme auch sein kann, so sehr ist sie eine zusätzliche Belastungsprobe für die Gesundheit. Die Heizungsluft trocknet nämlich die Schleimhäute aus. Diese haben so alle Mühe, Krankheitserreger, die sich durch die Luft verbreiten, effektiv abzuwehren. Es empfiehlt sich daher auch bei kalten Außentemperaturen im Haus für Frischluft zu sorgen. Am effektivsten ist das Stoßlüften. Durch das weite Öffnen der Fenster bewahren Sie sich nicht nur vor Schimmelbildung in den Zimmern, gleichzeitig vermeiden Sie vorbeugend die Austrocknung der Schleimhäute und verhindern dadurch eine schnelle Effektanfälligkeit des Immunsystems. Nachts sollte im Schlafzimmer gänzlich auf das Heizen verzichtet werden, für einen gesunden Schlaf empfiehlt Sebastian Kneipp ausdrücklich kühle Temperaturen.

### **Die Raumtemperatur spielt also eine Rolle. Wie verhält es sich mit dem Licht und der Sonne?**

Während der Körper im Frühling und besonders im heißen Sommer reichlich Vitamin-D über das Sonnenlicht aufnehmen konnte, muss er im Herbst und Winter an manchen Tagen von den Reserven zehren. In seiner Funktion als natürlicher Stimmungsaufheller sollte der Vitamin-D-Speicher auch an regnerischen und bewölkten Tagen prall gefüllt sein, denn ein entsprechender Mangel führt häufig zu schlechter Laune oder Melancholie. Daher empfiehlt sich auch an kühlen Tagen die herbstlichen oder winterlichen Sonnenstrahlen einzufangen. Unterstützung kommt zusätzlich aus der Natur: Melissen- oder Johanniskrauttee wärmen nicht nur kalte Finger, sondern auch die Gemüter. Außerdem befeuchten sie die durch Heizungsluft strapazierten Schleimhäute – falls Sie durch das Stoßlüften noch nicht für Ausgleich gesorgt haben.

### **Zu früheren Zeiten wurde im Dezember und Januar, in den Nächten um die Wintersonnenwende, geräuchert. Ein Brauchtum, das nahezu in Vergessenheit geraten ist – aber mittlerweile immer beliebter wird. Was hatte Kneipp zum Räuchern gesagt?**

Sebastian Kneipp war ein großer Verfechter der Wacholderräucherung, welche er von seiner Mutter und den damaligen „Kräuterfrauen“



erlernt hatte. Sowohl kranke Menschen als auch das entsprechende Zimmer wurden von Kneipp beräuchert – insbesondere bei ansteckenden Krankheiten. Das war im Allgäu zu dieser Zeit völlig normal, auch heute praktizieren viele Menschen dieses alte Brauchtum wieder. Als im Jahre 1854 in Bayern eine Cholera-Epidemie ausbrach, konnte Sebastian Kneipp angeblich alle 42 der im Dorf Boos erkrankten Menschen durch seine Kur vor dem Tode bewahren – mit einer Kombination aus Kneippschen Wickeln, Kräutertees und der Wacholderräucherung. Sebastian Kneipp räucherte aber auch mit Tannen- oder Fichtenharz, mit Heidekraut und Huflattichblättern.

**Der würzige Duft von beispielsweise Nadelbäumen erinnert viele an die bevorstehende Weihnachtszeit. Aber auch in der Küche kommen zu dieser Jahreszeit ja spezielle Aromen zum Einsatz. Haben weihnachtliche Gewürze auch gesundheitliche Vorzüge?**

Ja, durchaus. Einige dieser Gewürze waren bereits fester Bestandteil der frühen Klostermedizin und wurden bei Erkältungs- und Verdauungsbeschwerden in der kalten Jahreszeit eingesetzt. Anis beispielsweise wirkt schleim- und sekretlösend und hat sich daher als Hustenmittel bewährt. Zudem wird Anis wegen seiner krampflösenden und blähungstreibenden Wirkung bei Beschwerden des Magen-Darm-Traktes eingesetzt, weshalb auch Sebastian Kneipp ihn gerne seinen Patienten empfahl. Auch Kardamom stärkt den Magen. Das Ingwergewächs findet sich hierzulande in Lebkuchen, Spekulatius und Glühwein wieder. Seine ätherischen Öle beinhalten u.a. Cineol (schleimlösend und antibakteriell) und Gingerol (verdauungsförderlich und kann bei Übelkeit helfen). Die im ätherischen Korianderöl enthaltenen Phenole wirken mitunter verdauungsfördernd, krampflösend und appetitanregend. Besonders beeindruckend ist aber seine antibiotische bzw. anti-mikrobielle Wirkung: So hat man an der portugiesischen Universität Beira Interior herausgefunden, dass Korianderöl viele Bakterienstämme vernichten könne. Einer Studie zufolge, die im Journal of Agricultural and Food Chemistry veröffentlicht wurde, ist das in frischen Korianderblättern enthaltene Dodecenat eine natürliche antibakterielle Substanz – und deutlich wirksamer als das normalerweise gegen Salmonellen eingesetzte Gentamicin.