



Kneipp-Gesundheitsvisite März 2026

Frühlingsstart für Körper und Immunsystem – jetzt neue Kraft schöpfen

Die Tage werden spürbar länger und wärmer, erste Knospen zeigen sich, und viele Menschen verspüren neue Energie. Doch ganz so leicht gelingt der Übergang vom Winter in den Frühling nicht immer: Erkältungen klingen oft nur langsam ab, die Haut ist noch gereizt von Heizungsluft, und bei manchen kündigt sich bereits die Allergiesaison an. Wie können wir diese besondere Jahreszeit bewusst für unsere Gesundheit nutzen?

„Im Frühjahr ist die Zeit, zu welcher der Körper eine ordentliche innere Reinigung von allen, während des langen Winters angesammelten schädlichen Stoffen ganz besonders gebrauchen kann.“
Sebastian Kneipp

Warum ist gerade der März gesundheitlich so eine besondere Phase?

Der März ist eine klassische Übergangszeit. Unser Organismus stellt sich von Winter- auf Frühlingsmodus um. Der Stoffwechsel wird aktiver, wir bewegen uns wieder mehr im Freien, das Licht beeinflusst unseren Hormonhaushalt positiv. Gleichzeitig ist das Immunsystem oft noch gefordert durch zurückliegende Infekte oder Temperaturschwankungen. Genau hier setzt die Kneipp-Lehre an: Sie hilft, diese Umstellung bewusst und sanft zu begleiten.

Viele Menschen kämpfen noch mit Erkältungen. Welche natürlichen Impulse empfehlen Sie?

Bei Erkältungen haben sich zahlreiche milde Heilpflanzen bewährt. Viele zeigen in Studien eine Linderung typischer Symptome. Klassiker wie Salbei, Thymian, Kamille oder Spitzwegerich unterstützen insbesondere die Atemwege. Ihre pflanzlichen Inhaltsstoffe wirken reizlindernd und unterstützen die Schleimhäute. Ergänzend kann – sofern man sich fieberfrei fühlt – ein ansteigendes warmes Bad nach Kneipp wohltuend sein. Wichtig ist dabei immer Maß und Aufmerksamkeit für die eigenen Körperreaktionen.

Der Frühling bringt aber auch die Allergiesaison mit sich. Wie sieht Kneipp dieses Thema?

Allergien sind Überreaktionen unseres Immunsystems. Laut Robert-Koch-Institut leidet knapp ein Drittel der Deutschen an einer Allergie. Kneipp empfahl bei solchen Beschwerden stets, den ganzen Menschen zu behandeln – nicht nur das Symptom.



Ein wichtiger Ansatzpunkt ist die Ernährung. Denn unser Darm gilt als zentrales „Immunorgan“. Eine frische, möglichst naturbelassene Kost mit viel Gemüse unterstützt diese Balance. Sebastian Kneipp war überzeugt, dass heimische, saisonale Lebensmittel besonders wertvoll sind. Gerade jetzt im Übergang bieten sich regionale Gemüse- und Kräutersorten an.

Was bedeutet „Abhärtung“ im Frühling konkret?

Abhärtung heißt nicht, sich extremen Reizen auszusetzen. Es geht um regelmäßige, dosierte Impulse. Das kann mit einfachen Wasseranwendungen beginnen – etwa einem kalten Armbad oder Wassertreten. Auch mechanische Reize wie das Trockenbürsten können die Durchblutung fördern und zur Abhärtung gegenüber Erkältungs- und Infektionskrankheiten beitragen. Diese Anwendung ist milder als klassische Wasserreize und daher ein guter Einstieg. Entscheidend ist die Regelmäßigkeit – nicht die Intensität.

Welche Rolle spielt die Bewegung im Frühling?

Eine zentrale. Bewegung an der frischen Luft verbindet gleich mehrere Kneipp-Elemente: Sie stärkt Herz und Kreislauf, hebt die Stimmung durch Tageslicht und unterstützt das Immunsystem. Schon zügiges Spaziergehen aktiviert zahlreiche Körperfunktionen. Der Frühling lädt uns förmlich dazu ein, wieder ins Tun zu kommen – und genau das entspricht Kneipps ganzheitlichem Ansatz.

Ihr persönlicher Kneipp-Frühlingsfahrplan?

Ganz einfach: Täglich Zeit im Freien verbringen, mit sanften Wasseranwendungen beginnen, saisonal und bewusst essen, regelmäßig bewegen sowie auf ausreichend Schlaf und Erholung achten. Kneipp hat nichts verboten – er warnte lediglich vor dem Übertreiben. Wer Maß hält und seinem Körper Aufmerksamkeit schenkt, startet gestärkt in die warme Jahreszeit.

Hinweis: Beschriebene Kneipp-Anwendungen dienen der allgemeinen Gesundheitsförderung. Sie ersetzen keine ärztliche Beratung oder Therapie. Bei bestehenden Erkrankungen oder Unsicherheiten wenden Sie sich bitte vorab an medizinisches Fachpersonal.