

## **Sehr interessante Kneippfragen und deren Beantwortung**

### **Was bringt mir kneippen?**

*„Kneippen die natürliche Verjüngung“*

Sebastian Kneipp hat ein ganzheitliches Naturheilverfahren geschaffen, das auf den 5 Säulen Wasser, Lebensordnung, Bewegung, Ernährung, und Heilkräuter basiert. Diese 5 Säulen unterstützen und ergänzen sich gegenseitig. Ziele sind Harmonisierung und Stabilisierung der Grundfunktionen wie Atmung, Kreislauf, Wärmehaushalt, Stoffwechsel, Verdauung, Nerven- und Hormonsystem, sowie Aktivierung des Immunsystems und damit Stärkung und Gesunderhaltung des Körpers oder zur Selbsthilfe bei Befindlichkeitsstörungen. Kneipp-Anwendungen, regelmässig durchgeführt, stufenweise trainiert und gesteigert, bringen Erfolge.

### **Warum nach einer Wasseranwendung nicht abtrocknen?**

Durch das Nichtabtrocknen wiederholt sich der Kaltreiz durch die entstehende Kälte beim Verdunsten des Wassers auf der Haut. Die Gefässe stellen sich dabei abwechselnd eng und wieder weit bis die Haut ganz trocken ist. So erhalten wir einen aktiven Trainingseffekt der Blutgefässe.

### **Warum braucht es 1,5 bis zwei Stunden Pause zwischen zwei Anwendungen?**

Mit einer Wasseranwendung setzen wir einen Reiz und veranlassen den Organismus zu reagieren und diesen Reiz zu verarbeiten. Der Körper braucht dazu genügend Zeit, um wieder ins innere Gleichgewicht zu kommen. Ausnahmen: Wärmeentziehende Anwendungen bei Fieber und Entzündungen, Sauna.

### **Hilft Kneipp bei Wechseljahrsbeschwerden?**

Hier sind ganz speziell alle 5 Säulen (5 Wirkprinzipien) der Kneipp-Therapie gefragt. Bei Hitzewallungen, Unausgeglichenheit, Reizbarkeit, Angst helfen folgende Wasseranwendungen wie: Waschungen, Taulaufen, Wassertreten, Knie- und Schenkelgüsse, nasse Socken, kaltes Sitz- oder Halbbad, Lendenwickel. Bei Hitzewallungen wird eine Teekur oder Frischpflanzensaft von Salbei empfohlen. Bei Verstimmung: Tee- oder Saftkur mit Johanniskraut. Es hat eine heilsame Wirkung bei seelischer Verstimmung.

### **Hilft Kneipp bei Krampfadern, Venenproblemen?**

Neben viel Bewegung, Heilpflanzen (Arnika, Rosskastanie, Wallwurz, Mäusedorn, etc.) Ernährung (Wohlfühlgewicht, faser- und mineralstoffreiche Vollwertkost) und der Lebensordnung hilft bei Beinbeschwerden vor allem die regelmässige Venenpflege mit Zirkulation anregenden Wasseranwendungen wie das Taulaufen, Wassertreten, das kalte Fussbad, die Unterkörperwaschung, nasse Socken und die kalten Knie- und Schenkelgüsse. Kaltes Wasser bringt sofort spürbare Erleichterung, vor allem bei heissen und geschwollenen Beinen. Durch den Einfluss des kalten Wassers ziehen sich die Venen zusammen, wodurch die Venenstauungen überwunden und die Beine angenehm entlastet werden.

### **Welche Anwendungen helfen bei hohem Blutdruck?**

Hier ist eine ganze Reihe regulierender Kneipp-Anwendungen nützlich. Wechseln Sie ab. Es sind Waschungen, kaltes Armbad oder Armguss (nicht bei Angina pectoris). Sauna ist ebenfalls eine gute Massnahme, nicht aber bei sehr hohem Blutdruck. Als blutdrucksenkende Anwendung ist der Knie- oder Schenkelguss, das Wassertreten, nasse Socken oder 1x wöchentlich der Lendenwickel zu empfehlen. Auf Ernährung und Gewicht achten, Atem- und Entspannungsübungen, leichter Sport z.B. Nordic Walking und genügend Ruhepausen sind ebenfalls angesagt.

### **Welche Anwendungen helfen bei niedrigem Blutdruck?**

Bei niedrigem Blutdruck sind vor allem Kreislauf belebende und Durchblutung fördernde Morgenanwendungen gefragt. Hier aktiviert besonders das morgendliche Trockenbürsten gleich nach dem Aufstehen, am besten kombinieren Sie es mit dem Luftbad und Morgengymnastik. Wenn das Taulaufen mit einem anschliessenden Marsch kombiniert wird wirkt es stimulierend. Mild anregend wirkt die Oberkörper- oder Ganzwaschung, kräftig anregend wirkt der kalte Arm-, Brust- oder Oberguss. Nach diesen Anwendungen anziehen und sich bis zur guten Wiedererwärmung bewegen. Zwischendurch empfiehlt sich eine Arm- oder Oberkörperwaschung oder ein kaltes Armbad, die "Tasse Kaffee" der Naturheilkunde. Das wöchentliche Saunabad reguliert Blutdruckwerte wunderbar, allerdings dürfen die Werte nicht extrem niedrig sein.

### **Welche Anwendungen helfen bei Schlafstörungen?**

Das Heilmittel Wasser hilft hier ganz besonders gut, da es auf das vegetative Nervensystem und damit auf das Schlafzentrum einen harmonisierenden Einfluss hat. Das warme Bad oder das Fussbad mit Lavendel, Melisse beruhigt und entspannt und wärmt kalte Füsse. Herrlich Einschlaf fördernd wirkt das Wassertreten, das kalte Fussbad, der Knieguss, die Unterkörper- oder Bauchwaschung. Bedingung ist aber, dass Sie sofort nach der Anwendung ins Bett gehen. Bei Durchschlafstörungen machen Sie eine kalte Unterkörper- oder Bauchwaschung, einen Knieguss oder ein kaltes Halbbad. Gehen Sie danach sofort wieder zurück ins warme Bett. Beruhigende Abendtees von Orangenblüten, Goldmelisse oder Zitronenmelisse, Johanniskraut, Baldrian, Hopfen, Lavendel, usw. entspannen ebenfalls. Achten Sie auch auf Ihre Ernährung, vor allem abends. Beherzigen Sie auch die Säule Lebensordnung und lassen Sie zum Tagesausklang eine ruhige Feierabend-Einstimmung aufkommen.

### **Welche Anwendungen helfen bei Halsweh?**

Ein warmes Fussbad mit Eukalyptuszusatz wirkt reflektorisch auf die Atmungsorgane und sorgt für warme Füsse und eine bessere Durchblutung der Schleimhäute im Nasen- und Rachenraum. Meistens kann eine Erkältung vor dem Ausbruch kupiert werden. Bei der akuten Halsentzündung hilft der kalte Halswickel mit Wasser, Quark, Kohl, Lehm oder geschnittenen, rohen Zwiebeln. Die Auflage soll Wärme entziehen und wird deshalb nach dem Warmwerden abgenommen und wenn nötig wieder erneuert. Gurgeln mit kühlem, heilungsfördernd und leicht desinfizierendem Salbei-, Thymian- oder Kamillentee.

### **Kann Kneippen das Immunsystem stärken?**

Mit gezielten und über längere Zeit durchgeführten Anwendungen, den sog. Abhärtungsübungen kann die allgemeine Widerstandskraft und das Immunsystem nachhaltig gestärkt werden. Dies sind vornehmlich kleine Übungen, wie Luft- und Sonnenbad, Trockenbürsten, Barfuss- und Taulaufen, Schneegehen, Wassertreten, Waschungen und auch Sauna. Aktive Gesundheitspflege bezieht alle 5 Säulen mit ein. Sie will mit natürlichen Reizen wie Wasser, Wärme, Kälte, Licht, Luft, Sonne und Erde die körpereigenen Abwehrkräfte stärken, die Stresstoleranz erhöhen, die Leistungskraft und die Lebensfreude steigern, die Lebensqualität und das Wohlbefinden verbessern.

KD

**Besuchen Sie: [/www.kneipp-meilen.ch](http://www.kneipp-meilen.ch) „Wie Kneippen“**

***Sie sind herzlich eingeladen unsere Kneipp-Veranstaltungen persönlich zu besuchen***

**Besuchen Sie: [www.kneipp-meilen.ch](http://www.kneipp-meilen.ch)**