

Kneipp-Tipps für daheim – Kleiner Aufwand, große Wirkung

Der Kneippverein Freyung-Grafenau gibt Anregungen für einen aktiven und gesunden Alltag

Im Jahr 2021 feiert die Kneipp-Bewegung den 200. Geburtstag von Sebastian Kneipp. Das Kneippsche Gesundheitskonzept hat sich erfreulicherweise stetig weiterentwickelt. Aus der ursprünglichen Wasser- und Kräuterheilkunde entstand ein ganzes und hoch anerkanntes Gesundheitskonzept. Ein Leben nach Kneipp ist einfach, kostet fast nichts - nicht einmal viel Zeit - und bringt den Menschen in Bewegung. Das macht (oder hält) gesund und bewirkt ein hoch wirksames Immunsystem, umfassende Fitness, Stressresistenz und gute Stimmung. Es ist ideal für jedes Alter, jeden Geldbeutel, jeden Bildungsstand, jede Lebenseinstellung - gleichermaßen für Gesunde und Kranke. Kneipp-Güsse zuhause sind einfach, effektiv und gesund. Kalte Güsse, Waschungen, Wassertreten, ansteigende Bäder – die wohltuende Wirkung der Wasseranwendungen hilft zu jeder Jahreszeit und kann leicht zuhause durchgeführt werden. Der Kneippverein Freyung-Grafenau versucht nun in der „kontaktarmen Corona-Zeit“ Ihnen Ideen / Vorschläge für „Kneippen zu Hause“ zu unterbreiten, dabei aber auch das Zusammenwirken von Leib und Seele nicht zu vergessen.

Das „ansteigende Fußbad“ zur Stimulation des Immunsystems bei beginnenden Infekten bzw. Vorbeugung.

Kneippen ist ganz einfach und kann unkompliziert auch zu Hause bei verschiedenen Beschwerden angewandt bzw. durchgeführt werden. Jede Kneippanwendung ist eine Unterstützung für das Immunsystem - egal an welcher Körperstelle. Pfarrer Sebastian Kneipp aus Bad Wörishofen entdeckte aus eigener Erfahrung mit schwerer Krankheit die positive Wirkung von Wasser: Er badete im 19. Jahrhundert in der eiskalten Donau bei Dillingen und wurde wieder gesund. Auch Fußbäder gehören zum „Kneipp'schen Prinzip“. Das ansteigende Fußbad z.B. stimuliert das Immunsystem bei beginnenden Infekten.

Doch was ist ein ansteigendes Fußbad? Ganz einfach: bei diesem wird die Wassertemperatur von anfänglich 20 – 25° schrittweise auf bis zu 42° erwärmt. Dafür stellt man sich einen Eimer mit heißem Wasser neben ein Fußbadebecken bzw. Bottich mit wenig lauwarmen Wasser bis kurz über die Knöchel für die Füße. Wenn Sie nebenbei auch noch Ihre Haut pflegen wollen: 2-3 Teelöffel Honig dazugeben und gut umrühren, dass sich der Honig schön verteilt. Nun die Füße rein und Schritt für Schritt mit einem Becher das heiße Wasser vom Eimer in das Fußbadebecken „rüberschütten“, so dass die Temperatur über einen Zeitraum von 15 bis 20 Minuten langsam bis auf 42°C ansteigt.

Die Wasserhöhe sollte bis etwa über die Knöchel reichen (können). Durch das langsame Erwärmen wird die Blutzirkulation im Körper gesteigert und es entsteht ein molliges, warmes Gefühl im Körper. Spülen Sie anschließend die Beine kalt ab und gehen Sie dabei wie folgt vor: beginnend rechts („herzentfernt“) an der Ferse rückseitig am Unterschenkel hoch bis zum Knie, dann seitlich wieder runter bis auf den Fußrücken, dann innenseitig wieder hoch bis zum Knie. Anschließend in gleicher Weise beginnend an der linken Ferse das linke Bein abspülen. Streifen Sie das Wasser nun ab, ohne die Beine abzutrocknen. Schlagen Sie die Beine in ein Handtuch ein und legen Sie sich anschließend, sofort zur Nachtruhe hin.

Doch Vorsicht: Personen mit Herz-Kreislauf-Problemen und/oder Krampfadern sollten diese Anwendung nur nach Rücksprache mit einem Arzt nehmen!



„ansteigendes Fußbad“

Foto: Brunnhölzl

„Bleiben Sie gesund“ wünscht Ihnen der Kneippverein Freyung Grafenau.

Georg Brunnhölzl