

Kneipp-Tipps für daheim – Kleiner Aufwand, große Wirkung

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

Sebastian Kneipp und Arthrose:

Arthrose ist eine der häufigsten Erkrankungen des Bewegungsapparates. Es liegen - meist als Folge von Abnutzung - krankhafte Veränderungen im Knorpel- und Knochenbereich vor. Von Arthrose können alle Gelenke, besonders häufig jedoch die Schulter-, Hand-, Hüft- und Kniegelenke („die großen Gelenke“) befallen werden.

Symptome sind vor allem Schmerzen, später auch weiche oder derbe Schwellungen an den betroffenen Stellen. Typisch ist zudem Schmerz nach längerem Sitzen oder Liegen und nach längerem Gehen - besonders heftige Schmerzen kann auch das Treppensteigen verursachen. Typisch ist auch Kälteempfindlichkeit der kranken Gelenke.

Überbelastung durch schwere Arbeit, Sport, Übergewicht oder Stoffwechselstörungen etwa durch falsche Ernährung und erhöhte Harnsäure, aber auch eine Erbanlage können Ursachen sein. Die erfolgreiche Behandlung besteht im rechtzeitigen Erkennen und Behandeln - gehen Sie also frühzeitig zum Arzt! Wird das Fortschreiten der Krankheit nicht aufgehalten, kann es zur Verformung des Gelenks kommen - dann können sogar operative Korrekturen notwendig werden.

Naturheilkundlich betrachtet, spielt neben der richtigen Bewegung auch die Ernährung eine große Rolle. Das hat auch Sebastian Kneipp schon früh erkannt: *„Lasst das Natürliche so natürlich wie möglich. Die Zubereitung der Speisen soll einfach und ungekünstelt sein. Je näher sie dem Zustande kommen, in welchem sie von der Natur geboten werden, desto gesünder sind sie.“*

Ziel der Behandlung ist es, Linderung bzw. Beseitigung der Schmerzen, Verbesserung der Beweglichkeit und dadurch die Verlangsamung des Verschleißes zu erreichen. Neben der Soforthilfe z. B. durch kalte Wickel und Teilbäder bei akuten Schmerzen steht auch die dauerhafte Linderung chronischer Beschwerden mit geeigneten Wärmeanwendungen oder entzündungshemmenden Pflanzen im Mittelpunkt.

Kneipp'sche Wickel, Heusackanwendungen und Bäder können durchaus gesundheitsförderliche Effekte und schrittweise Erhöhung der Beweglichkeit erzielen. Hier ordnete Kneipp das warme Bad oder Teilbad mit Heublumen oder zweimal wöchentlich eine heiße Auflage mit Heublumen, Kohlblättern, Hirse- oder Maisbrei an. Den Maisbrei kochen Sie ohne Zutaten, geben ihn in einen Leinensack und legen ihn so heiß wie erträglich auf. Ebenso verfahren Sie mit erhitzten und gequetschten Kohlblättern bewährt. Mehr dazu im nächsten Kneipp-Tipp „Arthrosebehandlung mit Wasser“

Zum Trinken empfahl Kneipp Teeaufguss der Teufelskralle, eine Rheumatee-Mischung aus Weidenrinde, Birkenblätter und Brennnessel. Weiter schrieb er Einreibungen mit Durchblutungsfördernden Ölen, Salben und Gels (z. B. Eukalyptus, Latschenkiefer) vor.

Weiter rät Sebastian Kneipp zu basenreicher, salz- und fleischarmer Kost Eine besondere Ernährungstherapie soll gegebenenfalls Übergewicht reduzieren, die Gelenkbelastung vermindern, die Entzündungsbereitschaft senken und den Stoffwechsel von Muskulatur, Gelenkknorpel und Knochenstrukturen verbessern (mehr im folgenden Kneipp-Tipp „Arthrose und Ernährung“).

Unbedingt sollten Sie auch zusätzlich Übergewicht abbauen und belastungsfreie, leistungsangepasste Gymnastik an frischer Luft durchführen. Eine intensive, tägliche Bewegung der Gelenke sorgt für Nährstoffzufuhr zu den Gelenken. Sie erfahren in meinem folgenden Kneipp-Tipp „Arthrose und Bewegung“ mehr darüber.

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

Georg Brunnhölzl



Arthrose im Kniegelenk

Foto: Brunnhölzl