

Kneipp-Tipps für daheim – Kleiner Aufwand, große Wirkung

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

Sebastian Kneipp zur Arthrose-Behandlung mit Wasser:

Zur örtlichen Selbstbehandlung im nichtaktivierten Zustand ist vor allem Wärme empfehlenswert. Wählen Sie die Anwendungen, die Ihnen am angenehmsten sind, und behandeln Sie dabei immer das übergeordnete Bewegungselement mit: Also bei Kniearthrose auch die Hüfte, bei Hüftarthrose auch die Lendenwirbelsäule - denn damit können Sie begleitende Verspannungen lösen. Im entzündlichen Stadium wird zur Linderung akuter Schmerzen mit Kälte behandelt:

Kaltes Armbad, anzuwenden vor allem bei akuten Entzündungen der Hand- oder Ellenbogengelenke. Bitte beachten: Nicht anwenden bei Brust- oder Herzenge (Angina pectoris, Neigung zu Gefäßkrämpfen und kalten Händen.

Kaltes Fußbad, es dient der Mehrdurchblutung des ganzen Körpers sowie der Abhärtung.

Bitte beachten: Nur bei warmen Füßen anwenden. Nicht bei Harnwegsinfekten, Bluthochdruck, Herzkrankheiten, schweren arteriellen Durchblutungsstörungen, Hexenschuss und Neigung zu Krämpfen in den Beinen.

Kalter Gelenkwickel bei entzündlichen Erkrankungen der Gelenke - vor allem Schulter-, Ellenbogen-, Knie- und Fußgelenke. Falls die Fußgelenke entzündet sind, können auch nasse Socken (KNEIPP-Strümpfe) angewendet werden. Nicht bei Erkältungen, akuten Harnwegsinfekten und Ischias-Nervenreizung.

Bitte beachten: Kalte Anwendungen dürfen nie auf kalter Haut erfolgen.

Das warme Armbad verbessert die Durchblutung und die Beweglichkeit der Gelenke (Finger, Hände, Ellenbogen).

Warmes Fußbad, bei chronisch kalten Füßen. Bitte beachten: Bei Krampfadern, Venenentzündungen darf das warme Fußbad nicht gemacht werden.

Dreiviertelbad: Anzuwenden bei Arthrosen der Wirbelsäule und der Gelenke sowie bei körperlichen und seelischen Verspannungen. Empfehlenswerter Badezusatz: Heublumen, Fichtennadel. Achtung: Bei akut entzündlichem Rheuma, aber auch bei Krampfadern, Hautentzündungen oder Herzbelastungen dürfen Sie das warme Bad nicht anwenden.

Ansteigendes Fußbad (siehe Kneipp-Tipp Nr. 1)

Temperaturansteigender Nackenguss entspannt und entkrampft Nackenmuskeln, Kopf und Schultern, wodurch auch eine bessere Beweglichkeit der Arme sowie des ganzen Oberkörpers erreicht wird.

Bitte beachten: Bei Bluthochdruck, Schilddrüsenerkrankungen, Herzkrankheiten, grünem und grauem Star darf der Nackenguss nicht angewendet werden.

Für den Nackenguss sollte sich der Patient am besten mit dem Oberkörper über die Badewanne beugen, während eine zweite Person den (weichen) Wasserstrahl im Bereich der unteren Hals- und oberen Brustwirbelsäule langsam hin und her, auf und ab bewegt. Die Wassertemperatur sollte anfangs etwa 34 °C betragen, also weder als warm noch als kalt empfunden werden. Im Verlauf von 10-15 min, kann dann immer wärmer bis zur Verträglichkeitsgrenze von etwa 43°C hochreguliert werden. Die Anwendung wird so lange durchgeführt, bis eine kräftige Rötung (Hyperämie) erreicht ist.

Bitte beachten: Sollten Sie unter einer Herzkrankheit oder labilem Blutdruck leiden, müssen Sie vor den Anwendungen Ihren Arzt fragen.

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

Georg Brunnhölzl



Der Nackenguss

Foto: Kneipp-Bund