

## Kneipp-Tipps für daheim – Kleiner Aufwand, große Wirkung

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

### Sebastian Kneipp und Arthrose, Behandlung durch gezielte Ernährung:

„Die Nahrung ist nur dann zuträglich und gesund, wenn sie der Natur des Menschen zuträglich ist und von ihr verarbeitet wird.“ (Sebastian Kneipp)

Die Ernährung sollte auf eine an Mineralstoffen und Vitaminen reiche Heilkost umgestellt werden - damit die Entgiftung und Entschlackung des Körpers unterstützt, und die Versorgung mit wichtigen Mineralstoffen, Spurenelementen und Vitaminen ermöglicht wird. Dies dient auch der Entzündungshemmung. Auch Omega-3-Fettsäuren - enthalten z. B. in Leinsamen, Walnussöl und Lachs, Sardinen oder Makrelen - haben eine entzündungshemmende Wirkung. Den optimalen Einstieg in eine langfristige, individuelle Ernährungsumstellung stellt das Heilfasten dar. Bei Übergewicht sollten Sie unbedingt abnehmen, um die kranken Gelenke zu entlasten. Lassen Sie sich von einem erfahrenen Arzt/Fastenarzt beraten, welche der empfohlenen Kurzdieten (Fasten, Entlastungstage) für Sie am besten geeignet ist.

Nachweislich ist eine pflanzenbasierte und fleischarme Kost, reich an Mineralien und Vitaminen, hilfreich. Denn bei regelmäßigem Verzehr von tierischen Lebensmitteln (dazu gehören auch Eier), kann im Körper ein Übermaß an Omega-6-Fettsäuren entstehen, was wiederum Entzündungsprozesse fördern kann. Diese Stoffe/Fettsäuren sind besonders in Wurst und Fleisch von Rind und Schwein vorhanden.



Foto: Kneipp-Bund e.V.

**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 fleischarmen Kost, Sesamprodukte in Form von Sesamöl, Sesambrot und Sesamhonig. Sesamsamen enthält leicht verdauliche pflanzliche Eiweiße und wertvolle ungesättigte Fettsäuren. 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.

**Sesamhonig-Brotaufstrich selbst gemacht:** 6 EL Bienenhonig (Blütenhonig), 5 EL Zucker, 6 EL Butter, 150 ml Sahne, 150 g Sesam.

#### Zubereitung:

- rösten Sie den Sesam ohne Fett in einer Pfanne.
  - den Zucker karamellisieren, aufpassen, dass er nicht dunkel wird.
  - Honig, Butter und Sahne dazugeben und etwas köcheln lassen.
  - den Sesam unterrühren und etwas länger köcheln lassen.
  - die Masse in ein Glas mit Schraubverschluss (Honigglas) füllen.
- Dieser Sesamhonig ist dann ca. zwei Wochen haltbar.

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

Georg Brunnhölzl