



Kneipp-Bund e.V.  
Adolf-Scholz-Allee 6-8  
86825 Bad Wörishofen  
Tel. 08247.30 02-102  
Fax 08247.30 02-199  
info@kneippbund.de  
www.kneippbund.de  
www.kneipp2021.de

Kneipp-Verein Donau-  
wörth e.V. Jennisgasse 6  
86609 Donauwörth  
0906/7001255  
<https://www.kneipp-verein-donauwoerth.de>

Prof. Dr. med. Dr. rer. nat.  
Bernhard Uehleke  
Gesundheitsexperte des  
Kneipp-Bund e.V.

Als Kneipparzt predige ich jedes Jahr bereits im Sommer, dass es ratsam sei, die Abhärtung zur Vorbeugung für die im Herbst häufiger werdenden Erkältungskrankheiten rechtzeitig zu beginnen. Denn leider dauert die erfolgreiche „Kur“ mit beispielsweise jeden Tag ein bis zwei kleinen Kaltreizen wie einem Knieguss oder einem Armbad doch etwa sechs Wochen, bevor der Körper durch solche Alarmübungen für das Immunsystem und für die Durchblutungsregulation gestärkt hervorgeht. Letztere ist nicht nur gegen eine schlechte Durchblutung im Bereich der oberen Atemwege zur Verringerung der Ansteckungsgefahr durch dort anfliegende Viren wichtig, sondern könnte für die kommende kalte Jahreszeit wieder eine inzwischen vergessene Bedeutung bekommen, da die gesamte Regelung der Durchblutung auch an den kälteempfindlichen Extremitäten nachweisbar durch regelmäßige Kaltreize verbessert wird.

Zu Kneipps Lebzeiten gab es ja noch keine Heizung auf Knopfdruck bzw. Einstellen am Thermostaten. Geheizt wurde mühsam mit Holz, meist nur in der Küche, die anderen Räume blieben mehr oder wenig kalt – auf dem Lande kam dazu etwas Wärme von den Tieren im angrenzenden Stall. Kneipp hielt überwärmte und überheizte Luft gesundheitlich für ungünstig und empfahl zum Aufenthalt Raumtemperaturen so um 15 Grad Celsius, die Schlafräume noch viel kälter – allerdings gab er Beschreibungen für ordentliche Bekleidung tagsüber und in der Nacht unter einem schweren Daunenbett und notfalls mit wärmender Schlafmütze. Falls ein leichtes Frösteln aufkam, wurde man beim Holz sägen und Holz hacken schnell warm oder man regte die Wärmeproduktion des Körpers durch einen Kaltreiz wie eine Wäsche oder etwas Barfußlaufen auf dem kalten Steinboden an. Warmes Wasser wurde höchstens einmal wöchentlich für ein Bad in der Badewanne mühsam auf dem Herd erwärmt – dasselbe Wasser musste oftmals für die ganze Familie reichen.

Mit diesen historischen Erinnerungen möchte ich keineswegs als Zyniker oder Romantiker missverstanden werden: Kalte, feuchte und dunkle Räume förderten nämlich damals die oft tödlich verlaufenden Schwindsuchten – das hatte Kneipp ja am eigenen Leib erlebt. Kranke, Schwache und Hochbetagte müssen in anständig temperierten Räumen leben! Als abgehärteter Kneipp-Anhänger habe ich selbst allerdings schon etliche Winter in wenig geheizten Räumen gut überlebt, so auch hoch im winterkalten Himalaya. Schlimmer als die Kälte empfanden wir einen wochenlangen Komplettausfall der Stromversorgung, ohne Internet, Telefon, Handy, teilweise Mangel in der Lebensmittelversorgung!

Für gesunde sportliche Menschen spricht nichts dagegen, gleich mit der Abhärtung z.B. mit einem täglichen Knieguss zu beginnen, um dann die Heizung erst viel später und auf niedrigerem Niveau einzuschalten, damit wir alle genügend Energie haben für die wirklich kalten Wintertage! Und der zur Sparsamkeit neigende Schwabe Kneipp würde sich auch über die eingesparten Energiekosten freuen.