



Kneipp-Gesundheitsvisite Mai 2024

Kneippen hilft bei... Verdauung

Das Behandlungsprinzip der Kneippschen Naturheilverfahren ist in erster Linie die Beeinflussung körpereigener Regulationsmechanismen, um die Selbstheilungskräfte des Körpers zu aktivieren. Die meisten Prozesse werden dabei durch Reize ausgelöst und sollen so „von innen her“ zur Heilung führen. Zentral für die Naturheilverfahren ist darüber hinaus der Präventionsgedanke – nicht das Heilen, sondern das Verhindern von Krankheiten – zum Beispiel durch eine gesundheitsorientierte Lebensweise - ist das Ziel. Dies spielt natürlich insbesondere beim Kneippschen Element der Ernährung hinsichtlich der Verdauung eine große Rolle.

„Eine kräftige Natur, ein gesunder Organismus ist imstande, die Krankheitsstoffe, welche sich ansetzen wollen, selbst auszuscheiden. Dem Kranken und durch Krankheit geschwächten Körper muss man beispringen, ihn unterstützen, dass er anfangs, diese Arbeit selbst wieder zu tun.“ Sebastian Kneipp

Maßstab für die richtige Ernährung ist immer der eigene Körper, der – bei einem noch funktionierenden natürlichen Instinkt – das richtige Maß durch Wohlbefinden anzeigt. Viele Menschen nehmen jedoch keine Rücksicht auf den Bedarf und die Verträglichkeit der Ernährung und essen nach traditionellen Gewohnheiten, ohne ihre körperlichen Bedürfnisse zu berücksichtigen – bzw. ohne zu bedenken, dass Gewohnheit ein schlechter Ratgeber ist. Unser körperliches und seelisches Wohlbefinden hängt ganz entscheidend davon ab, wie unser Darm funktioniert. Verdauungsstörungen und Darmerkrankungen können mit zahlreichen Beschwerdebildern auftreten und die Lebensqualität erheblich beeinträchtigen: Darmkrankheiten wie chronische Entzündungen, Reizdarm, chronische Verstopfung (Obstipation), Verdauungsschwäche (Dyspepsie), Reflux oder Blähungen sind ernst zu nehmende Zivilisationskrankheiten.

Das Funktionieren des Darmes hängt auch vom vegetativen Nervensystem ab. Zwischen seelischen Belastungen und Darmbeschwerden besteht ein enger Zusammenhang. Umgekehrt leidet aber auch die Stimmung unter einem ständig überforderten, schlappen Darm. So sind seelische Verstimmungen oder Schlafstörungen nicht selten die Folge eines überforderten Stoffwechsels, denn Blähungen nach späten schweren Abendmahlzeiten und schädliche Abbauprodukte können sich auch am Nervensystem auswirken.

In der Kneippschen Hydrotherapie gibt es mehrere Anwendungen, die begleitend bei einer Behandlung gegen Verstopfung helfen und zudem verdauungsfördernd wirken, indem der verkrampfte Darm entspannt, ein erschlaffter Darm gekräftigt und ein irritierter Darm in seiner

Jahresmotto 2024

KNEIPP VEREINT

 **Verein**
Kneipp
aktiv & gesund
Donauwörth e.V.



www.zukunft-kneipp.de

Funktion normalisiert wird:

- kalte Unterkörperwaschung
- kalte Leibwaschung
- temperaturansteigender Lumbalguss
- Heusack
- Heiße Rolle
- kalter Lendenwickel
- kalte Leibauflage
- temperaturansteigendes Sitzbad oder Wechselsitzbad
- warmes Fußbad
- Wechselfußbad

Die Durchblutung im Bauchraum steigern:

- kalter Knieguss
- kalter Schenkelguss
- ansteigendes Fußbad
- Wechselfußbad
- Heusack
- Heiße Rolle

Die Durchblutung im Bereich der Leber steigern:

- Wechselanwendungen (Wechselfußbäder, Wechselarmbäder)
- Ganzwaschung
- Heusack
- ansteigende Fußbäder

Weiterführende Informationen zu diesen und anderen Kneippschen Anwendungen finden Sie unter www.kneippvisite.de

Wichtiger Hinweis: Kneipp-Anwendungen in jedem Fall nur nach Rücksprache mit dem Arzt anwenden.

Dieser Beitrag erscheint im Kneipp-Journal Mai/Juni 2024.