

Jahresmotto 2024

KNEIPP VEREINT

Kneipp
VEREIN
Donauwörth e.V.



www.zukunft-kneipp.de

Kneipp-Gesundheitsvisite Dezember 2024

Angesteckt vom „Kneipp-Virus“?

Nutzen Sie die positiven Effekte der Kneippschen Elemente im Advent

Wir befinden uns mitten in der Adventszeit und ich bin neugierig, wie die Kneippsche Lebensordnung uns in dieser besonderen Zeit unterstützen kann. Welche Empfehlungen haben Sie?

Die Adventszeit ist oft mit Hektik und Stress verbunden – man möchte vieles gleichzeitig erledigen, Geschenke besorgen und Festvorbereitungen treffen. In solchen Situationen hilft das Kneippsche Element „Lebensordnung“ besonders gut, denn sie verhilft zu einem ausgewogenen Leben in Harmonie mit der Natur. Sebastian Kneipp betonte stets, wie wichtig es ist, die Balance zu wahren. In der Adventszeit empfehlen wir deshalb, sich bewusst regelmäßige Momente der Ruhe zu gönnen, zum Beispiel einen Spaziergang in der Natur, oder einfache Atemübungen. Es geht darum, sich immer wieder bewusst Zeit für sich selbst zu nehmen.

Eine beliebte Kneipp-Anwendung ist das „Schneetreten“. Können Sie erklären, was es damit auf sich hat und wie es uns in der kalten Jahreszeit helfen kann?

Schneetreten ist ein äußerst wirksames und beliebtes Mittel zur Stärkung der Abwehrkräfte und wirkt bei regelmäßiger Anwendung sehr nachhaltig – gegen Abgeschlagenheit, Müdigkeit und in manchen Fällen chronischen Kopfschmerzen, und natürlich auch bei Infektanfälligkeit. Alles, was Sie dafür tun müssen, ist, barfuß eine kurze Zeit durch ihn hindurchzustapfen, bis die Füße kribbeln. Es fühlt sich erfrischend und anregend an, hinterher sind die Füße schön warm. Daher eignet sich Schneetreten auch gut zum Einschlafen – sowohl bei Kindern als auch bei Erwachsenen. Ideal ist frisch gefallener, weicher Schnee. Wichtig ist das richtige Vorgehen: Bevor Sie anfangen, müssen Sie schön durchwärmt sein. Legen Sie ein Frotteehandtuch und warme Socken bereit. Laufen Sie nun so lange barfuß durch den Schnee, bis das Kribbeln beginnt, unangenehm zu werden – maximal 30 Sekunden reichen in der Regel. Sorgen Sie anschließend sofort für Erwärmung und streifen Wollsocken über die getrockneten Füße, dann rasch weiterbewegen oder ins warme Bett legen. Die Wiedererwärmung und das Wärmegefühl vor Beginn dieser Anwendung sind wirklich wichtig! Kneipp sagte: „Nur muss hier gesagt werden, dass man nur im frisch gefallenen Schnee oder in einem solchen Schnee gehen darf, der noch keine große Kälte durchgemacht hat.“

In der Adventszeit haben viele Menschen das Bedürfnis, es sich zuhause gemütlich zu machen. Aromatherapie liegt im Trend. Was halten Sie als Kneipp-Experte davon?



Aromatherapie passt wunderbar zu den Prinzipien Kneipps. Kneipp hat schon im 19. Jahrhundert die heilende Kraft von Pflanzen und Kräutern geschätzt. Ätherische Öle, wie sie in der Aromatherapie verwendet werden, können das Wohlbefinden stärken, Stress abbauen und die Sinne beruhigen. Gerade in der Adventszeit empfehle ich Düfte wie Zimt, Orange oder Nelke, die nicht nur wohltuend sind, sondern auch an Weihnachten erinnern. Wichtig ist, dass man hochwertige, naturreine ätherische Öle verwendet.

Welche Gewürze der Weihnachtszeit halten Sie aus gesundheitlicher Sicht für besonders empfehlenswert?

Da gibt es einige! Besonders hervorheben möchte ich Zimt, der eine entzündungshemmende Wirkung hat und die Verdauung unterstützen kann. Man sollte lediglich beachten, dass Zimt Cumarin enthält, eine natürlich vorkommende Substanz, die in höheren Mengen die Leber belasten kann. Besonders der häufig verwendete Cassia-Zimt enthält deutlich mehr Cumarin als der hochwertigere Ceylon-Zimt. Auch Nelken wirken antibakteriell und sind ein hervorragendes Mittel gegen Magenbeschwerden. Ingwer ist ebenfalls ein tolles Wintergewürz – er wärmt von innen und stärkt das Immunsystem. Ein Tee mit diesen Gewürzen kann in der kalten Jahreszeit wahre Wunder wirken.

Welche Kneipp-Anwendung, neben dem Schneetreten, eignet sich in der Winterzeit?

Eine tolle Kneipp-Anwendung für die Winterzeit ist das Wechselfußbad. Es ist eine besonders einfache und effektive Methode, um das Immunsystem zu stärken, die Durchblutung anzuregen und kalten Füßen vorzubeugen. Das Wechselfußbad besteht aus zwei Schritten:

Warmbad: Die Füße werden zuerst in warmes Wasser (ca. 38 bis 40 °C) getaucht, für etwa 5 bis 10 Minuten. Das entspannt und fördert die Durchblutung.

Kaltbad: Danach werden die Füße kurz, für etwa 10 bis 20 Sekunden, in kaltes Wasser (ca. 10 bis 15 °C) getaucht. Der Kältereiz ist wichtig, um die Blutgefäße zu trainieren.

Dieser Wechsel zwischen warmem und kaltem Wasser kann 2 bis 3 Mal wiederholt werden. Man beendet die Anwendung immer mit kaltem Wasser, um den Kreislauf anzuregen. Das Wechselfußbad bietet eine Vielzahl von gesundheitlichen Vorteilen, die es gerade in der kalten Jahreszeit besonders wertvoll machen. Durch die wechselnden Temperaturen wird das Immunsystem trainiert, was dazu beiträgt, Erkältungen und grippalen Infekten vorzubeugen. Zudem regt das Wechselfußbad die Blutzirkulation an, was speziell bei kalten Füßen hilfreich ist und für angenehme Wärme sorgt. Die wohltuende Wirkung des warmen Wassers entspannt die Muskeln und lindert Verspannungen, die durch niedrige Temperaturen entstehen können. Darüber hinaus hat der Wechsel zwischen warm und kalt einen beruhigenden Effekt auf das Nervensystem, wodurch Stress reduziert und ein Zustand der inneren Ruhe gefördert wird.