

Jahresmotto 2025

KNEIPP VEREINT

Kneipp
BUND



www.zukunft-kneipp.de

Kneipp-Gesundheitsvisite April 2025

Der Frühling ist da – die Pollen leider auch Wie Kneipp-Anwendungen in der Allergiesaison helfen können

Die Natur erwacht zum Leben: Bäume erblühen, und farbenfrohe Frühlingsblumen tauchen die Landschaft in ein prachtvolles Blütenmeer. Doch nicht alle können diese Jahreszeit unbeschwert genießen, denn mit der intensiven Frühjahrsblüte beginnt auch die Allergiesaison. Laut Robert-Koch-Institut leidet fast ein Drittel der Deutschen an einer Allergie – einer Überreaktion des Immunsystems. Dabei betrifft dies nicht nur den weit verbreiteten Heuschnupfen, sondern auch Erkrankungen wie Neurodermitis (atopische Dermatitis). Frühblühende Baumarten setzen Pollen frei, die als sogenannte Provokationsfaktoren für Neurodermitis gelten. Nach Angaben der Deutschen Haut- und Allergiehilfe reagieren etwa 70 bis 80 Prozent der Betroffenen empfindlich auf Umweltallergene wie Pollen, was häufig Ekzem-Schübe auslöst. Überraschenderweise gelangen die Pollen nicht nur über die Atemwege in den Körper, sondern auch über die Haut. Da die Hautbarriere von Neurodermitis-Patienten ohnehin durchlässiger ist, können Pollen leichter eindringen und allergische Reaktionen hervorrufen.

*„Im Frühjahr sendet der Schöpfer die Sonne näher.
Die geschmolzenen Schneeflocken werden zum fruchtbaren Regen.
Die kalten Winde werden umgewandelt in milde.
So steht die Natur im Frühlinge auf.“
Sebastian Kneipp*

Viele Menschen leiden im April unter Pollenallergien. Welche Kneipp-Anwendungen empfehlen Sie zur Linderung der Symptome?

Kneipp-Anwendungen können das Immunsystem stärken und somit die Abwehrkräfte des Körpers unterstützen. Regelmäßige Wasseranwendungen wie Gesichtsgüsse oder ansteigende Armbäder können helfen, die Schleimhäute zu beruhigen und die Atemwege zu befreien. Zusätzlich kann die Inhalation von Kräuterdämpfen, beispielsweise mit Kamille oder Thymian, lindern wirken. Auch das Tautreten, also das Barfußlaufen auf taunassem Gras am frühen Morgen, kann eine geeignete Anwendung sein. Wichtig ist, diese Anwendungen regelmäßig und präventiv durchzuführen, um den Körper optimal auf die Pollensaison vorzubereiten.

Das klingt spannend. Gibt es noch weitere geeignete Kneipp-Anwendungen?

Der April ist ideal, um mit sanften Anwendungen wie dem Luftbad zu beginnen. Dabei bewegt man sich morgens nach dem Aufstehen für einige Minuten unbekleidet im gut gelüfteten Raum oder bei geöffnetem Fenster. Dies verbessert die allgemeine Immunitätslage, wirkt entspannend und harmonisierend. Wichtig ist, dabei Auskühlung zu vermeiden und sich anschließend gut zu

Jahresmotto 2025

KNEIPP VEREINT

Kneipp
BUND



www.zukunft-kneipp.de

erwärmen. Eine weitere Kneippsche Anwendung ist das Augenbad – ein Wundermittel für die Augen und die Abwehrkräfte der oberen Atemwege, also für den Stirn-Nasen-Nebenhöhlenbereich. Und in der Tat eine relativ unbekanntere Kneipp-Anwendung.

Was brauche ich für ein Augenbad nach Kneipp? Und wie wird es durchgeführt?

Man benötigt dazu eine Schüssel mit frischem Wasser (16 bis 18 Grad). Mit möglichst geöffneten Augen taucht man ins Wasser ein und öffnet und schließt die Augenlider mehrfach unter Wasser. Danach folgt ein kurzes Augenrollen (etwa 10 bis 20 Sekunden). Währenddessen kann man auch ins Wasser ausatmen. Anschließend richtet man sich wieder auf, streift das übrige Wasser vom Gesicht ab und blinzelt noch zwei bis dreimal mit den Augenlidern. Das wirkt wie ein Scheibenwischer. Anfangs können die Augen kurz brennen, das bessert sich aber nach dem zweiten und dritten Mal. Wer möchte, kann danach nochmals eintauchen. Das Augenbad kann übrigens täglich gemacht werden. Sebastian Kneipp sagte über diese Anwendung: „Diese Augenbäder sind so schuldlos, dass sie bei Augengebrechen aller Art gebraucht werden können!“ In diesen Tagen sind sie eine Wohltat bei überanstrengten, müden, trockenen und tränenden Augen. Außerdem reinigt und stärkt es die Augen und die oberen Atemwege. Besonders hilfreich ist das Augenbad für Allergiker, die in der Heuschnupfenzeit unter juckenden, brennenden und empfindlichen Augen leiden. Vorsicht ist geboten beim Grünen Star (Glaukom).

Was ist mit den anderen Kneippschen Elementen? Zum Beispiel die Ernährung oder Heilpflanzen?

Besonders die Ernährungstherapie kann sowohl bei Heuschnupfen als auch bei Neurodermitis eine entscheidende Rolle spielen, da sie direkt auf den Darm – ein zentrales Organ des Immunsystems – einwirkt. Schon Sebastian Kneipp betonte die Bedeutung einer ganzheitlichen Behandlung: „Um hier eine Heilung zu erzielen, darf nicht bloß der Körperteil, an welchem sich der Ausschlag zeigt, in Behandlung genommen werden, sondern man muss in erster Linie auf den ganzen Körper einwirken. Es muss also der Krankheitsstoff im ganzen Leibe aufgelöst und ausgeleitet werden. Dieses geschieht hauptsächlich auch dadurch, dass eine gute Nahrung auch besseres Blut bringt. Durch die Anwendungen mit Wasser tritt ein rascherer Stoffwechsel ein, und so verbessert sich der ganze Zustand.“ Für eine leichte Beruhigung des zentralen Nervensystems können abends Tees mit Baldrian, Hopfen, Melisse oder Johanniskraut sorgen. Bei akutem Juckreiz kann übrigens auch ein Breiumschlag mit Heilerde hilfreich sein (auf die Haut auftragen und trocknen lassen, bevor er abgepeelt oder abgeduscht wird). Anschließend ist eine Rückfettung der ausgetrockneten Haut insbesondere mit Nachtkerzenöl sinnvoll. Eine lindernde Wirkung wird auch in Form von Wickeln mit Quark (Quarkauflage), Kleie oder Molke erzielt.

Jahresmotto 2025

KNEIPP VEREINT

Kneipp
BUND



www.zukunft-kneipp.de

Viele Menschen leiden im Frühjahr unter Müdigkeit. Gibt es spezielle Anwendungen nach Kneipp, die bei Frühjahrsmüdigkeit helfen können?

Bei Frühjahrsmüdigkeit können ansteigende Armbäder oder Wechselarmbäder belebend wirken und den Kreislauf anregen. Auch Trockenbürsten am Morgen fördern die Durchblutung und kann helfen, den Körper zu aktivieren. Zusätzlich empfehlen wir eine ausgewogene Ernährung mit frischen, saisonalen Lebensmitteln sowie ausreichend Schlaf, um dem Körper die nötige Regeneration zu ermöglichen.

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