



Kneipp-Gesundheitsvisite Oktober 2025

Der Herbst ist da – lasst uns kneippen Warum Abhärtung für den Körper jetzt so wichtig ist

Mit dem Herbst kommt auch die Erkältungszeit. Sebastian Kneipp sprach in dem Zusammenhang oft von „Abhärtung“ — doch was meinte er damit?

Kneipp verstand unter Abhärtung die bewusste, regelmäßige Konfrontation des Körpers mit Reizen, um ihn widerstandsfähiger zu machen. Besonders Kälte- und Wasseranwendungen sollten die Abwehrkräfte stärken, den Kreislauf trainieren und die Selbstregulation fördern. „Abhärten“ bedeutete für Kneipp nicht Härte gegen sich selbst, sondern ein sanftes, systematisches Gewöhnen des Körpers an Kälte — in Kombination mit ausreichend Bewegung, gesunder Ernährung, der Unterstützung von sanften Heilpflanzen und Lebensordnung.

Welche Rolle spielen Wasseranwendungen konkret dabei?

Kaltwasserreize aktivieren zahlreiche Regulationsmechanismen im Körper: Sie fördern die Hautdurchblutung, aktivieren das vegetative Nervensystem, stabilisieren den Kreislauf und stärken die Immunabwehr. Klassische Anwendungen im Herbst sind das kalte Armbad („der Kaffee des Kneippianers“) am Morgen, der kalte Knieguss und natürlich auch das klassische Wasser-treten.

Was sagt die moderne Wissenschaft zu dieser Art der Abhärtung?

Neuere Studien zeigen, dass regelmäßige Kaltwasserreize die Zahl der Infekte reduzieren können und das subjektive Wohlbefinden steigern. Kaltwasserkontakte beeinflussen Stresshormone, Herzfrequenzvariabilität und Entzündungsmarker. Die aktuelle Forschung weist darauf hin, dass Menschen, die sich regelmäßig Kälte aussetzen, seltener von Erkältungssymptomen berichten.

Warum passt das Thema Abhärtung gerade in den Herbst?

Der Übergang von warmen zu kühlen Temperaturen fordert den Organismus heraus. Jetzt ist der richtige Moment, den Körper behutsam an Kälte zu gewöhnen. Wer im Herbst beginnt, profitiert oft im Winter von einer gestärkten Abwehr und einem stabileren Kreislauf. Außerdem sind die Anwendungen kurz, kostenfrei und überall machbar — ob zu Hause im Badezimmer oder an der nächstgelegenen Kneipp-Anlage bei einem Spaziergang.

Wichtiger Hinweis: Die hier beschriebenen Kneipp-Anwendungen dienen der allgemeinen Gesundheitsförderung. Sie ersetzen keine ärztliche Beratung oder Therapie. Bei bestehenden Erkrankungen oder Unsicherheiten wenden Sie sich bitte vorab an medizinisches Fachpersonal