



Kneipp-Gesundheitsvisite Dezember 2025

## Kneippen im Dezember – jetzt erst recht

**Man hört immer öfter, dass Kneippen gerade im Winter wieder im Trend ist. Woran liegt das?**

Tatsächlich erleben wir meines Erachtens gerade einen echten „Kneipp-Winter“. Viele suchen heute etwas, das gesund, alltagstauglich und sicher ist – und genau da setzt das Kneippen an. Im Gegensatz zum Eisbaden, das den Körper extrem fordert, arbeitet die Kneippsche Hydrotherapie mit sanften Reizen und kontrollierten Anwendungen. Das wirkt aktivierend, stärkt die Abwehrkräfte und ist für die meisten Menschen gut geeignet. Die fünf Elemente von Sebastian Kneipp bieten zudem ein ganzheitliches Konzept, das perfekt in unsere Zeit passt.

**Trotzdem denken viele beim Kneippen noch an „Etwas für den Sommer“. Warum lohnt sich Kneippen gerade jetzt?**

Weil der Winter der ideale Trainingspartner ist. Kälttereize – ob durch kurze Güsse, kalte Armbänder oder Schneetreten – regen die Durchblutung an und helfen, das Immunsystem zu stabilisieren. Kneipp ging es um Abhärtung – völlig unabhängig von der Jahreszeit. Gekneippt werden kann immer und überall, egal ob drinnen oder draußen. Dazu kommen Bewegung an der frischen Luft, mild wirkende Heilpflanzen, eine bewusste Ernährung sowie die Lebensordnung. Gerade im Winter merken viele, wie gut ihnen diese Kombination tut: weniger Müdigkeit, weniger Infektanfälligkeit – aber mehr Wohlbefinden.

**Welche Anwendung empfehlen Sie Menschen, die jetzt neu einsteigen möchten?**

Eine unserer Lieblings-Einsteigerübungen ist der „Kneippsche Espresso“: ein bis zu 30 Sekunden dauerndes kaltes Armbad. Das macht sofort wach, entlastet das Herz-Kreislauf-System und fördert die Konzentration. Oder auch das klassische „Wassertreten“, das auch im Winter möglich ist – oder im Schnee. Aber: immer kurz, dosiert und danach gut warm werden. Kneipp soll aktivieren, nicht auskühlen. Und immer rund zwei Stunden zwischen Kneippschen Kaltanwendungen verstreichen lassen – sonst hebt sich die positive Wirkung gegenseitig auf.

**Was unterscheidet Kneippen von anderen Wintertrends wie Eisbaden oder Kältekämmern?**

Die Kneippschen Naturheilverfahren sind alltagstauglich, werden verstärkt wissenschaftlich untersucht und sind für alle Bevölkerungsgruppen geeignet – vom Kleinkind bis zum Senior.

# KNEIPP VEREINT



[www.zukunft-kneipp.de](http://www.zukunft-kneipp.de)

Statt Einzelreizen setzt die Kneipp-Lehre auf ein harmonisches Zusammenspiel aus den fünf Elementen. Dadurch entsteht eine nachhaltige Wirkung, die weit über einen kurzfristigen Kälte-Kick hinausgeht.

### **Was ist Ihre wichtigste Winterbotschaft an unsere Leserinnen und Leser?**

Fangen Sie klein an – aber fangen Sie an. Ein kurzer Kaltreiz, ein bewusster Atemzug, fünf Minuten Bewegung oder ein Kräutertee können mehr verändern, als man denkt. Kneipp sagt: „Wer keine Zeit für seine Gesundheit hat, wird später viel Zeit für seine Krankheit brauchen.“ Dieser Satz ist heute aktueller denn je. Lassen Sie uns gemeinsam für mehr Wohlbefinden sorgen.

### **In unserer hektischen Zeit interessieren sich viele Menschen für Spiritualität und alte traditionelle Rituale – wie beispielsweise das Räuchern. Hatte Kneipp dazu eine Haltung und was kann Räuchern bewirken?**

Räuchern gehört historisch gesehen zur lebendigen Volksheilkunde und war auch im Umfeld von Sebastian Kneipp bzw. im Allgäu bekannt. Räucherrituale – etwa in der Zeit der Raunächte oder bei thematischen Kräuterabenden – können bewusst als sinnvolle und entspannende Erweiterung empfunden werden. Räuchern kann helfen, das eigene Wohlbefinden zu fördern und Räume atmosphärisch „klarer“ zu machen — ob es darüber hinaus aber konkrete gesundheitliche Wirkungen hat, ist nach heutigem Stand nicht wissenschaftlich belegt. Es passt aber wunderbar zu den Kneippschen Elementen Heilpflanzen und Lebensordnung.

### **Kräuter und Heilpflanzen begleiten die Kneipp-Lehre. Welche Rolle spielen sie heute noch?**

Eine sehr große. Kneipp selbst war überzeugt, dass für jedes Wehwehchen „ein Kräutlein gewachsen ist“. Kneipp sagte: [...] ich möchte nur wünschen, dass alle Menschen die Kräuter wieder mehr zu Ehren kommen ließen. In ihnen ist ja soviel Heilkraft, und unsere Voreltern haben ihre Gesundheit durch die Kräuter erhalten und wieder erlangt [...].“ In dieser Tradition befasst sich die moderne Phytotherapie mit der Anwendung pflanzlicher Mittel zur Vorbeugung oder Behandlung von Krankheiten. Sie wurzelt in den Erfahrungen unserer Vorfahren, ist jedoch naturwissenschaftlich orientiert, und zwischenzeitlich sind viele Pflanzen gut hinsichtlich ihrer Anwendungsmöglichkeiten untersucht.

*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*