Gut gerüstet mit Kneipp

Fünf Säulen für Gesundheit und Wohlbefinden

Unser Immunsystem wird – nicht nur in der kälteren Jahreszeit – immer wieder aufs Neue auf die Probe gestellt und hat so einiges zu tun, um Viren, Bakterien und Co. erfolgreich zu bekämpfen. Mit den fünf Kneipp-Säulen können wir es optimal unterstützen und Körper, Geist und Seele stärken! Wir haben dazu wertvolle Tipps.

(Leoben/ Österr. Kneippbund) Viele Menschen denken zuallererst an Wasser, wenn Sie „Kneipp" hören. Das hat auch durchaus Berechtigung, sind doch *Wasseranwendungen* das Kernstück des Kneipp-Programms. Dennoch sollten auch die anderen vier Säulen, zu denen *Heilkräuter*, *Ernährung*, *Bewegung* und die *Lebensordnung* gehören, keineswegs außer Acht gelassen werden, denn die fünf Kneipp-Säulen verstärken sich gegenseitig in ihrer Wirkung. Kneipp liefert uns damit ein Rundumprogramm zur Förderung unserer Gesundheit und unserer Lebensqualität.

„Es ist natürlich, ganz einfach von zu Hause aus umzusetzen und nebenbei auch noch wirksam!", betont Mag. Georg Jillich, Präsident des Österreichischen Kneippbundes. Er ist überzeugter Kneipper und plädiert dafür, es einfach einmal auszuprobieren. *„Das Repertoire des Kneipp-Programms ist so vielseitig, da ist für jeden etwas dabei"*, stellt der erfahrene Sportwissenschaftler fest. Wer alle fünf Kneipp-Säulen fest in seinem Alltag verankert und integriert, legt damit einen wertvollen Grundstein, um gesund zu bleiben und sein Wohlbefinden zu steigern.

Ein Knieguss am Morgen …

… vertreibt Kummer und Sorgen! Naja, so dargestellt vielleicht ein kleines bisschen übertrieben, und doch ist viel Wahres dran an der Aussage, denn ein kalter Knieguss am Morgen – regelmäßig ausgeführt – wirkt nicht nur regulierend auf den Blutdruck, sondern fördert auch die Durchblutung der Rachenschleimhaut und eignet sich gut zur Abhärtung. Außerdem kann er u.a. bei gefäßbedingten Kopfschmerzen und Venenbeschwerden gute Dienste leisten.

So geht's: Gegossen wird am besten mit einem Gießschlauch oder einem Gießrohr (gebundener Wasserstrahl). Hinten: Beginn an der rechten kleinen Zehe (herzfern), langsam an der Außenseite des Beines hinauf bis zur Kniekehle, dreimal über der Kniekehle hin und her, an der Innenseite des Beines hinab. Dasselbe am linken Bein wiederholen. Vorne: Beginn an der rechten kleinen Zehe, an der Außenseite des Beines hinauf bis Handbreit oberhalb des Knies, oberhalb des Knies dreimal hin und her, an der Innenseite des Beines hinunter. Dasselbe am linken Bein wiederholen. Zum Schluss die Fußsohlen begießen (erst rechts, dann links), das Wasser abstreifen und nur zwischen den Zehen gut abtrocknen, Wollsocken anziehen und Bewegung zur Wiedererwärmung durchführen.

Achtung: Nicht geeignet ist der kalte Knieguss bei arteriellen Durchblutungsstörungen der Beine, Menstruation, Ischiasnervenschmerzen, Harnwegsinfekten und frischen offenen Verletzungen!

Wassertreten für ein starkes Immunsystem

Die Kneippanwendungen, von denen es über 100 verschiedene gibt, haben den Sinn, Temperaturreize an die Haut zu bringen und den Körper zu einer Reaktion anzuregen – die eigenen Kräfte des Körpers werden mobilisiert und durch regelmäßiges Training gestärkt.

Eine einfach durchzuführende, aber sehr effektive Anwendung in Hinblick auf die Stärkung des Immunsystems ist das Wassertreten. Es wirkt außerdem durchblutungsfördernd, kreislaufanregend, venenkräftigend, erfrischend tagsüber und beruhigend am Abend.

So geht's: Im kalten knapp knietiefen Wasser (Kneipp-Tretanlage, Fußkneipper, Badewanne, Bach, See) mit warmen Beinen und Füßen etwa 20 bis 40 Schritte im Storchengang machen – bei jedem Schritt wird das Bein zur Gänze aus dem Wasser gezogen und dann wieder hineingestellt. Danach das Wasser abstreifen und die Beine im Trockenen warmlaufen.

Achtung: Nicht geeignet ist das Wassertreten bei Durchblutungsstörungen der Beine, frischen Thrombosen, akuten fieberhaften Erkrankungen, Kaltfuß, Menstruation, Neigung zu Harnwegsinfekten, Blasen- und Nierenkrankheiten und Unterleibsinfektionen der Frau!

Wichtig für den Erfolg der Kneippanwendungen ist die Regelmäßigkeit! Ganz allgemein ist bei Kaltanwendungen zu beachten, dass diese stets nur auf warmen Körperregionen erfolgen dürfen und nur wenige Sekunden dauern. Der Kältereiz darf nicht schmerzen – bei Schmerzen sofort abbrechen!

Kleiner Balanceakt mit großer Wirkung

„Bewegung ist Leben und auch zur Stärkung des Immunsystems höchst empfehlenswert", weiß Georg Jillich. Zusätzlich zum Ausdauertraining sind auch kleine Bewegungsübungen, die sich ganz einfach in den Alltag integrieren lassen, wertvoll. Versuchen Sie zum Beispiel einmal, beim Zähneputzen auf einem Bein zu stehen! Wenn das zu einfach ist, schließen Sie dabei die Augen. Damit können Sie spielerisch Ihre Koordination trainieren, was auch in Hinblick auf die Sturz- und Verletzungsprophylaxe im Alltag und bei sportlicher Betätigung sehr förderlich ist.

(Kräuter-)Genüsse aus der Küche

Eine weitere Kneipp-Säule ist die gesunde Ernährung, deren Eckpunkte die sorgfältige Auswahl unserer Lebensmittel in Hinblick auf Herkunft und Qualität, die günstige Zusammenstellung und die richtige Zubereitung sind. Dabei gilt: Je abwechslungsreicher unser Speiseplan ist, desto eher decken wir unseren Nährstoffbedarf. Unsere Lebensmittel sollten generell – auch im Sinne der Nachhaltigkeit – so frisch, so wenig verarbeitet und so wenig verpackt wie möglich sein.

Der Genuss darf beim Essen ebenfalls nicht zu kurz kommen. So ist es ratsam, sich Zeit zum Essen zu nehmen, andere Tätigkeiten zu pausieren, sich auf das Hier und Jetzt zu konzentrieren und die Speisen und Getränke mit allen Sinnen bewusst wahrzunehmen. Richtig genießen zu können erfordert Zeit, Ruhe, Achtsamkeit und bringt Lebensfreude.

Auch (Heil-)Kräuter können in der Küche vielseitig zum Einsatz kommen und nicht nur in Hinblick auf den Geschmack der Speisen, sondern auch auf deren Bekömmlichkeit und auf die Verdauung wertvolle Dienste leisten.

Mit folgendem Rezept-Tipp unserer *TEM-Expertin Michaela Hauptmann* können Sie kulinarische Genüsse auf Ihren Teller zaubern:

Käferbohnentopf mit Kräuterpolenta (veggie)
2 Portionen

Zutaten: 400 g Gemüse (Karotten, rote Rüben, Sellerie, Kürbis), 1 Zwiebel, 500 ml Mandeldrink, 400 g gekochte Käferbohnen, 300 ml Gemüsesuppe, 100 g Polenta, 1 Bund frische Kräuter, Salz, Pfeffer, Gewürznelke, Bohnenkraut, 1 EL Butter, Muskat

Gemüse und Zwiebel in Stücke schneiden und in 300 ml Mandelmilch weichkochen, mit Salz, Pfeffer, Bohnenkraut und Nelke würzen und die gekochten Bohnen zugeben. Gemüsesuppe und restliche Mandelmilch erhitzen, Polenta einrieseln und unter rühren weichkochen. Frische Kräuter und Butter untermischen, abschmecken und mit Muskat würzen.

Dankbarkeit als ein Schlüssel zum Glück

Wussten Sie, dass auch die Psyche eine nicht zu unterschätzende Rolle in Hinblick auf ein starkes Immunsystem spielt? Schon Sebastian Kneipp erkannte die Wichtigkeit der Einheit von Körper, Geist und Seele in Zusammenhang mit unserer Gesundheit und fasste dies unter dem Begriff der Lebensordnung zusammen. Gehen Sie zum Beispiel am Abend vor dem Zubettgehen noch einmal bewusst in sich und notieren Sie drei Dinge, die Sie am vergangenen Tag positiv erlebt haben bzw. für die Sie dankbar sind. Bestimmt fällt Ihnen die eine oder andere Sache ein. Freuen Sie sich darüber und schöpfen Sie daraus Kraft und Zuversicht.

Der Österreichische Kneippbund stellt auf seiner Homepage (www.kneippbund.at) ausführliche Informationen zum Kneipp-Gesundheitsprogramm sowie Anregungen und Tipps für Gesundheit und Wohlbefinden zur Verfügung. Außerdem finden sich im Gesundheitsmagazin „Kneipp BEWEGT“ regelmäßig viele interessante Informationen zur Stärkung der Abwehrkräfte und des Wohlbefindens.

Zum Österreichischen Kneippbund: Der Österreichische Kneippbund trägt als größte ganzheitliche und gemeinnützige Gesundheitsbewegung des Landes mit rund 30.000 Mitgliedern, sieben Landesverbänden und rund 200 Kneipp-Aktiv-Clubs in ganz Österreich wesentlich zur Gesundheitsförderung in unserem Land bei und prägt auch die Vereinskultur entscheidend mit, die eine unentbehrliche Grundsäule unserer Gesellschaft darstellt.

Rückfragehinweis:
Österreichischer Kneippbund
Kunigundenweg 10, 8700 Leoben
Präsident Mag. Georg Jillich
Tel.: + 43 664 83 15 444
E-Mail: praesident@kneippbund.at