PRESSETEXT 09. JULI 2024

Mit Kneipp gegen die Hitzebelastung

(Leoben/ Österr. Kneippbund) Der Sommer hat uns fest im Griff und die Temperaturen klettern in diesen Tagen vielerorts über die 30-Grad-Marke. GeoSphere Austria hat wieder eine Hitzewarnung ausgesprochen, denn die Hitze kann unserem Körper, aber auch unserer Psyche einiges abverlangen. Besondere Vorsicht geboten ist hier bei Säuglingen und Kleinkindern, älteren Menschen, Schwangeren und Menschen mit Vorerkrankungen. Aber auch alle anderen sollten darauf achten, ausreichend zu trinken, den Körper zu schützen und sozusagen „einen kühlen Kopf zu bewahren". Erfrischende Kneipp-Anwendungen und unsere anderen Tipps können dabei helfen.

„Das Wasser ist das allererste, vorzüglichste und allgemeinste Heilmittel für den menschlichen Körper", stellte „Wasserdoktor" Sebastian Kneipp schon seinerzeit überzeugend fest. Und auch heute noch können wir uns glücklich schätzen, wenn wir Zugang zu ausreichend sauberem Wasser haben, der freilich nicht überall auf der Welt selbstverständlich ist. Wer an heißen Tagen wie diesen an einem See verweilt oder sich im Freibad oder im Pool abkühlen kann, hat es gut. Doch auch in anderer Form kann das kostbare Lebenselixier wertvolle Dienste leisten.

Effektiv und rasch durchgeführt: das kalte Armbad

Wenn intensive Hitzebelastung Körper, Geist und Seele fordert, lohnt es sich, ein kaltes Armbad zu nehmen. „Dazu braucht es eigentlich nicht viel, außer kaltes Wasser, etwa im Brunntrog oder im Waschbecken. Es ist also mit sehr wenig Aufwand durchführbar und tut einfach gut", weiß Mag. Georg Jillich, Präsident des Österreichischen Kneippbundes. Das kalte Armbad wirkt erfrischend und regt an, ohne aufzuregen. So kommt es vor allem auch bei Abgeschlagenheit und Müdigkeit, die oft mit hohen Temperaturen einhergehen, zur Anwendung. Dazu erst den rechten, dann den linken Arm so weit wie möglich ins kühle Nass tauchen und unter leichter Bewegung ca. 10 Sekunden unter Wasser halten. Dabei laut zählen, damit auf das Ausatmen nicht vergessen wird. Danach das Wasser abstreifen und durch Bewegung für Wiedererwärmung sorgen. Nicht geeignet ist das kalte Armbad bei organischen Herzkrankheiten, erhöhtem Blutdruck und chronischen, entzündlichen oder degenerativen rheumatischen Veränderungen.

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! Im Zweifelsfall bzw. bei Erkrankungen ist immer der Arzt zu fragen, ob man kneippen darf und welche Anwendung geeignet ist.

Der kalte Knieguss – ein Klassiker unter den Kneipp-Anwendungen

Er erfrischt zweifellos und wirkt – regelmäßig ausgeführt – 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), aber auch mit einer Gießkanne kann man sich behelfen. 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, eventuell 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!

Wasser erfrischt auch von innen

Nicht nur äußerlich angewendet wirkt Wasser wohltuend, es ist auch ein idealer Durstlöscher (man sollte aber keinesfalls aufs Durstgefühl warten, sondern schon davor genügend trinken!). Mit einem Blatt Minze, einer Scheibe Zitrone oder einem kleinen Stück frischen Ingwer können Sie ihm noch ein bisschen mehr „Pep“ geben. Neben (Mineral-)Wasser eignen sich auch ungesüßte Früchte- und Kräutertees und hin und wieder auch ein stark verdünnter Fruchtsaft, um den Körper an heißen Tagen mit ausreichend Flüssigkeit zu versorgen. Von stark gesüßten und alkoholhaltigen, aber auch von eiskalten Getränken sollte man dagegen besser die Finger lassen.

Den Körper vor übermäßiger Sonneneinstrahlung schützen!

Auch die folgenden Tipps sollten Beachtung finden:

- besonders die intensive Mittagshitze meiden und zur heißesten Tageszeit besser nicht ins Freie gehen
- sportliche Aktivitäten in die Morgen- oder Abendstunden verlegen
- im Freien einen Platz im Schatten aufsuchen
- Kopf mit Kappe oder Hut bedecken
- ausreichend Sonnencreme auftragen
- leichte / luftdurchlässige Kleidung anziehen
- qualitativ hochwertige Sonnenbrille mit gutem UV-Schutz tragen
- NIEMALS Kinder oder Tiere im Auto zurücklassen, auch nicht für wenige Minuten! In kürzester Zeit steigen die Temperaturen im Inneren in lebensbedrohlichem Ausmaß …

Leichte Kost ist angesagt

Auf fettige, schwere und scharfe Mahlzeiten sollte an heißen Tagen jedenfalls verzichtet werden. Besser ist es, öfter kleinere Portionen zu essen. Besonders gut geeignet sind Obst, Gemüse, Suppen und Salate.

Das Potenzial von Heilpflanzen nutzen

Nicht nur bei der Zubereitung von Speisen und Getränken können sie wertvolle Dienste leisten, auch in Hinblick aufs Schwitzen kann es sich lohnen, auf Kräuter zurückzugreifen. So ist etwa der Salbei die bekannteste Heilpflanze gegen übermäßiges Schwitzen. Er kommt äußerlich für Waschungen und innerlich als Tee zur Anwendung (nicht während der Schwangerschaft anwenden!). Dem Salbei werden u.a. antibakterielle und desinfizierende Wirkungen zugesprochen. Er kann geruchsmindernd wirken und helfen, die Schweißproduktion zu senken.

Viele weitere Tipps und Informationen rund ums Thema Gesundheit und zur richtigen Durchführung von Kneipp-Anwendungen erhält man auch bei den Kneipp-Aktiv-Clubs, von denen es rund 200 in ganz Österreich gibt und die vielfältige Gesundheitsaktivitäten anbieten, sowie auf der Homepage des Österreichischen Kneippbundes unter www.kneippbund.at.

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

2 Fotos – honorarfrei verwendbar bei Nennung des Österreichischen Kneippbundes

Knieguss: Kneippbund-Präsident Georg Jillich genießt die erfrischende Wirkung eines kneipp'schen Kniegusses.
© Österreichischer Kneippbund

Armbad: Ein Armbad erfrischt Körper, Geist und Seele und kann bei intensiver Hitzebelastung eine willkommene Abwechslung sein.
© Österreichischer Kneippbund