Mit Kneipp gesund durch die Erkältungszeit: 5 Tipps zum Gesundbleiben

Leoben, 08. November 2024 – Die kalte Jahreszeit hat begonnen und um uns herum werden immer mehr Menschen von Erkältungen und grippalen Infekten heimgesucht. Deshalb haben wir 5 Tipps, wie man gesund durch die Erkältungszeit kommt und was zu tun ist, wenn der Hals bereits kratzt.

Der Österreichische Kneippbund setzt auf ein holistisches Gesundheitskonzept und integriert die fünf Säulen nach Sebastian Kneipp in den Alltag. Denn Kneippen heißt nichts anderes, als bewusst und umfassend entlang der Säulen – Wasser, Heilkräuter, Ernährung, Bewegung und seelischem Wohlbefinden, präventiv auf die eigene Gesundheit zu achten.

Tipp 1 – Wasser: Das temperaturansteigende Fußbad

Die Säule „Wasser“ gilt als Kernstück des Kneipp-Programms und prinzipiell gilt hier die Regel „kleine Reize stoßen die Abwehrkräfte an – mittlere Reize bauen sie langfristig auf“. Hier setzt auch das Verfahren des temperaturansteigenden Fußbads an. Wer im Herbst und im Winter mit immer kalten Füßen zu kämpfen hat oder bereits erste Erkältungsanzeichen (Halskratzen, Niesen, Frösteln etc.) verspürt, ist damit bestens beraten. Einfach eine Fußwanne mit lauwarmem (ca. 32 Grad Celsius) Wasser füllen und beide Beine hineingeben. Innerhalb einer Viertelstunde sukzessiv heißes Wasser dazu gießen, bis eine Temperatur von rund 42 Grad Celsius erreicht ist. Fünf Minuten im sehr warmen Wasser bleiben, danach die Füße gut abtrocknen, warm einpacken und eine halbe Stunde – zum Beispiel am Sofa – ruhen. Das Fußbad sorgt sofort für eine Mehrdurchblutung mit lokaler Überwärmung und zudem für die Verbesserung der Durchblutung im Nase-Rachen-Bereich, der bei einer Erkältung besonders angegriffen wird. Bei Krampfadern, Venenentzündungen und durchgemachten Venenthrombosen, schweren arteriellen Durchblutungsstörungen und organischen Herzerkrankungen ist diese Anwendung nicht geeignet!

Tipp 2 – Heilkräuter: Thymianbad gegen Erkältungskrankheiten

Auch, wenn man noch keine Erkältung hat, helfen Heilkräuter gemäß des Kneipp-Programms in der Prävention sehr. Deshalb empfiehlt der Österreichische Kneippbund Kräuterbäder, etwa mit Thymian, der gegen Erkältungskrankheiten hilft. Die ideale Wassertemperatur beim Kräuterbad beträgt zwischen 35 und 38 Grad Celsius. Vorsicht ist geboten, wenn der Kreislauf an sich schwach ist, dann empfiehlt sich ein Dreiviertel- oder Halbbad statt einem klassischen Vollbad. Den Badezusatz mit Thymian gibt es entweder direkt im gut sortierten Handel in hoher Qualität zu kaufen oder man kann den Aufguss selbst machen: Dazu 100g Thymian mit rund 2-3 Liter kochendem Wasser aufgießen, ziehen lassen und den Aufguss in das Badewasser hinzufügen. Die heilende Kraft von Thymian ist mehrfach erwiesen und das Heilkraut ist auch in diversen Hustensäften zu finden.

Tipp 3 – Ernährung: Kren, scharf-würzig im Herbst und Winter

Die dritte Säule des Kneipp-Programms ist die Ernährung. Wer es scharf-würzig mag, ist hier in der Erkältungszeit mit Kren (Meerrettich) bestens beraten. Zwar kennen ihn die meisten klassisch zu Tafelspitz und Würstel, aber auch in Süßspeisen kommt er gut zur Geltung – einfach ausprobieren. Kren enthält viele Vitamine, unter anderem Vitamin B1, B2 und B6, Calcium, Magnesium und Eisen sowie doppelt so viel Vitamin C wie eine Zitrone! Die ätherischen Öle wie das Senföl der scharfen Wurzel haben bakterienhemmende, antibiotische Wirkung und stoppen bei einer aufkommenden Erkältung die Vermehrung der Bakterien. Damit ist Kren ein wahres Superfood und in der kalten Jahreszeit ein echter Immunbooster.

Tipp 4 – Bewegung: Nicht einrosten

Auch wenn das feucht-kalte Wetter nicht immer einladend ist, braucht ein gesunder Körper trotzdem ausreichend Bewegung. Besonders die Bewegung an der frischen Luft dient auch der psychischen Vorbeugung, etwa der bekannten „Winterdepression“. Wer die Bewegung in den Berufsalltag integrieren möchte, kann die aktive Mittagspause für sich selbst einführen. Besonders, wenn man sich müde und ausgelaugt fühlt, hilft hierbei die 60-30-10-Regel: 60% der Mittagspause sollten dem Essen gewidmet sein, wobei hier gilt „gesund statt deftig“. 30% der Mittagspause sollte man der Bewegung widmen. Das kann ein kleiner Verdauungsspaziergang um den Block sein, eine kurze Yoga-Übung oder auch kräftiges Dehnen und Strecken. 10% der Mittagspause sind für die bewusste Entspannung eingeplant. Da im Büro selten ein Mittagsschläfchen drin ist, empfiehlt es sich, bewusst und tief durchzuatmen, um wieder neue Kraft zu schöpfen.

Tipp 5 – Lebensfreude: Glück kultivieren

Viel zu oft übergehen wir im Alltag positive Ereignisse. Der Österreichische Kneippbund weiß, dass das bewusste Genießen kleiner, positiver Erlebnisse und Emotionen aber die psychische Gesundheit bestens unterstützt. Einfach die Genussmomente bewusst erleben, zum Beispiel eine Tasse guten Kaffees, ein freundliches Kompliment oder ein Erfolgserlebnis im Job oder Privatleben. Nach Sebastian Kneipp sollten Menschen sich dieses Glücksgefühl mindestens 6-mal pro Tag bewusst machen und auch im Moment genießen. 30 Sekunden bei einer guten Erfahrung mental zu verweilen sind ideal, um sie auch ins Gedächtnis aufzunehmen und das Erlebnis mit allen Sinnen zu genießen.

Wie man sieht, lässt sich das Kneipp-Programm mit seinen fünf Säulen ganz einfach im Alltag integrieren. Informationen, Tipps und Anregungen dazu finden Interessierte in den rund 200 Kneipp-Aktiv-Clubs in ganz Österreich sowie auf der Gesundheitsplattform des Österreichischen Kneippbundes unter www.kneippbund.at.

IMAGE, 4 MB

Kneipp_Gesund durch die Erkältungszeit.jpeg

Adobe Stock, Gesund durch die Erkältungszeit

Pressekontakt:
stefanie kurzweil
corporate identity prihoda
stefanie.kurzweil@cip.at
06503663008