Die nächste Hitzewelle kommt bestimmt: Kneipp-Praktiken helfen dem Körper bei der Anpassung

Leoben, Mai 2025 – Bereits am ersten Mai-Wochenende hat Österreich die 30-Grad-Marke überschritten – rund zwei Wochen früher als im langjährigen Mittel. Diese frühsommerliche Hitzewelle ist nicht nur der Vorbote für einen außergewöhnlich heißen Sommer, sondern auch ein deutliches Zeichen dafür, wie stark die Auswirkungen des Klimawandels schon heute unmittelbar spürbar sind – Tendenz von Jahr zu Jahr steigend. Angesichts dieser Entwicklungen ist es wichtiger denn je, den Körper frühzeitig bei der thermischen Anpassung zu unterstützen. Der Österreichische Kneippbund verrät anlässlich des Geburtstages von Sebastian Kneipp am 17. Mai, wie dies mit wenig Aufwand umgesetzt werden kann.

Laut der Weltgesundheitsorganisation WHO zählen klimabedingte Extremtemperaturen zu den gravierendsten Gesundheitsrisiken unserer Zeit. Besonders betroffen sind ältere Menschen, chronisch Erkrankte sowie Personen mit eingeschränkter Kreislaufregulation.[1] Die Akklimatisierung an hohe Temperaturen gelingt besonders wirksam durch folgende natürliche Maßnahmen, die sich mühelos in den Alltag integrieren lassen:

- **Armguss:** Diese Anwendung lässt sich überall dort umsetzen, wo ein Waschbecken vorhanden ist. Dabei wird der rechte und dann der linke Arm mit kaltem Wasser begossen, jeweils von der Hand bis zur Schulter. Der Armguss wirkt erfrischend, bringt den Kreislauf in Schwung und hilft bei Müdigkeit, Stress oder innerer Unruhe. Gleichzeitig stärkt er das Herz-Kreislauf-System und fördert die Konzentration – nicht nur bei Hitze.
- **Knieguss:** Für den Knieguss wird kaltes Wasser vom rechten kleinen Zeh außen bis zur Kniekehle und auf der Innenseite wieder zurückgeführt – danach folgen in gleicher Weise der Guss am linken Bein, die Vorderseite der Beine und eine Begießung der Fußsohlen. Der kurze Reiz belebt und erfrischt, wirkt entspannend auf die Beinmuskulatur und fördert die Durchblutung. Besonders bei schweren Beinen, Wetterfühligkeit oder nach langem Sitzen bringt diese Anwendung spürbare Erleichterung.
- **Wechselduschen:** Hierbei werden Beine oder der ganze Körper abwechselnd mit warmem und kaltem Wasser übergossen – immer mit kaltem Wasser abschließen. Dieser Wechsel trainiert die Fähigkeit des Körpers, sich auf Temperaturveränderungen einzustellen, regt den Stoffwechsel an und stärkt das

[1] WHO Europe: *Climate change is already killing us, but strong action now can prevent more deaths.* https://www.who.int/europe/de/news/item/07-11-2022-statement---climate-change-is-already-killing-us--but-strong-action-now-can-prevent-more-deaths

Immunsystem. Wechselduschen fördern außerdem die Durchblutung der Haut und können die Schlafqualität verbessern.

- **Wassertreten:** Beim Gehen durch kniehohes, kaltes Wasser – etwa in einer Kneippanlage oder einem Bach – wird der Kreislauf angeregt und das Immunsystem gestärkt. Zusätzlich hilft das Wassertreten bei der Regulierung des Wärmehaushalts, wirkt entspannend auf die Beine und fördert die Venenfunktion – eine Wohltat besonders an heißen Tagen oder nach langem Stehen.

Diese Anwendungen entfalten ihre volle Wirkung vor allem durch Regelmäßigkeit. Bereits wenige Minuten täglich können dazu beitragen, die körperliche Resilienz gegenüber sommerlicher Hitze spürbar zu erhöhen.

Weitere Informationen, Details zu den Kneipp-Anwendungen und praktische Tipps finden Sie unter: Blog - Österreichischer Kneippbund & Aktiv-Clubs.

Hintergrundgespräch mit Dr. Regina Webersberger – Einladung für interessierte Medienvertreter:innen

Anlässlich des bevorstehenden Geburtstages von Sebastian Kneipp lädt der Österreichische Kneippbund interessierte Journalist:innen herzlich zu einem Hintergrundgespräch mit **Dr. Regina Webersberger** ein – nach individueller Terminvereinbarung.

Dr. Webersberger ist Präsidentin der Österreichischen Gesellschaft für Kneippmedizin und Traditionelle Europäische Medizin (TEM), approbierte Ärztin und langjährige Expertin für komplementärmedizinische Ansätze in Prävention und Therapie. Sie lehrt u. a. an der Donau-Universität Krems und forscht zur Wirksamkeit natürlicher Heilverfahren.

Im Gespräch beleuchtet sie u. a. folgende Themen:

- die Rolle der Prävention im österreichischen Gesundheitssystem – mit kritischem Vergleich zu anderen EU-Staaten
- Herausforderungen und Perspektiven für eine nachhaltige Gesundheitsversorgung
- die zunehmende gesellschaftliche Bedeutung von komplementärmedizinischen Verfahren
- sowie – ganz im Sinne Sebastian Kneipps – die Wirkung und Relevanz von Wasseranwendungen im Kontext des Klimawandels

Das Gespräch ist nach individueller Absprache mit Dr. Webersberger in den kommenden Wochen möglich – auf Wunsch auch digital.

Weitere Informationen, Terminvereinbarung und Anmeldung unter:
rebeka.lacarak@cip.at oder telefonisch unter **+43 01 47 96 366 32**