

Jahresmotto 2024

KNEIPP VEREINT

 **Kneipp**
aktiv & gesund



www.zukunft-kneipp.de

Kneipp-Gesundheitsvisite Januar 2024

Kneippen hilft bei... Entgiftung

Gerade nach dem Jahreswechsel haben viele Menschen das Bedürfnis, sich wieder gesünder zu ernähren, sich mehr zu bewegen und einfach mehr für das eigene Wohlbefinden zu tun. Entgiftung, Detox, Fasten oder auch die Frühjahrskur sind dann die Begriffe, die viele von uns umtreiben. Aber egal wie man es nennt – es geht immer darum, möglichen Folgen von beispielsweise ungesunder Ernährung, wenig Sport und auch schädlichen Umwelteinflüssen zu begegnen und den natürlichen Entgiftungsprozess des menschlichen Körpers zu unterstützen. Laut Deutscher Gesellschaft für Ernährung (DGE) ist eine Reinigung des Körpers von Schadstoffen aus wissenschaftlicher Sicht übrigens nicht nötig, zumal es keine Aussage dazu gibt, um welche Gifte oder Schadstoffe es sich dabei genau handelt, und auch nicht darüber, wie diese dann abgebaut werden sollen. Ein gesunder menschlicher Körper kann sich selbst reinigen, indem er unerwünschte Stoffe über Leber, Nieren, Darm, Haut und die Atmung ausscheidet. Mit den Kneippschen Naturheilverfahren können wir unseren Körper bei diesem Prozess ideal unterstützen.

Schon vor rund 150 Jahren empfahl Sebastian Kneipp Frühjahrskuren, man nannte sie auch Blutreinigungskuren. Gemeint waren damit nicht unbedingt echte Fastenkuren mit Null-Kalorien-Zufuhr, sondern eine Beschränkung auf dann wieder frisch verfügbare, gesunde Speisen und Kräuter sowie gesunde Getränke, wie Wasser und Kräutertees, welche den „eingerosteten“ Organismus in Gang bringen sollten. Heute würden wir davon sprechen, die im Winter verbrauchten Reserven an Vitaminen und Spurenstoffen wieder zu füllen und abgelagerte Stoffwechselendprodukte loszuwerden. Dabei können auch kleinere Verhaltensänderungen wie eine mehrwöchige Pause von ungesunden Genussmitteln wie Rauchen, Alkohol, Süßigkeiten und gesüßte Getränke, Snacks und zu viel Fleischprodukten eine große Wirkung entfalten.

Die fünf Elemente nach Kneipp bieten sich hervorragend an, um den natürlichen Reinigungsprozess zu unterstützen. Die Elemente Ernährung, Bewegung und Lebensordnung spielen dabei eine wichtige Rolle, aber auch der Einsatz milder Heilpflanzen. Und natürlich haben auch Kneippsche Wasseranwendungen und insbesondere Kneippsche Wickel und Auflagen enormes Potenzial hinsichtlich einer Reinigung des menschlichen Körpers. Letztere eignen sich hervorragend zur häuslichen Anwendung bei leichten Befindlichkeitsstörungen (z. B. Kopfschmerzen) bis hin zur Behandlung schwerer und chronischer Krankheiten (Bluthochdruck, Verdauungsstörungen). Bei der Wickelbehandlung werden der gesamte Körper (Ganzpackung) oder Körperteile wie Rumpf, Extremitäten (Teilwickel) mit drei verschiedenen Tüchern eingehüllt. Hier zwei verkürzt dargestellte Beispiele:



Der Leberwickel

„Durch den gesteigerten Blutumlauf wird es ermöglicht, dass die im Gewebe abgelagerten Schlackenstoffe aufgesaugt und fortgeschafft werden können.“

Sebastian Kneipp

Der Leberwickel ist ein bewährtes Hausmittel, um die Entgiftung zu unterstützen und die Funktion der Leber zu stärken. Die positive Wirkung wurde durch die Universität Freiburg auch wissenschaftlich erwiesen. Demnach konnte eine signifikante Verbesserung der Intensität des Leberstoffwechsels festgestellt werden – der Leberwickel fördert die Durchblutung der Leber, der Gallenblase und der Gallengänge. Die Gallenflüssigkeit und die damit verbundenen Giftstoffe können schneller abtransportiert werden, der Leberstoffwechsel verbessert sich. Der Abbau von Fett, Zucker und Proteinen wird dadurch beschleunigt und die Leber kann vermehrt Immunstoffe und Gerinnungsfaktoren produzieren. Der Leberwickel funktioniert technisch wie der Lendenwickel, nur wird er weiter oben angelegt. Das Innentuch kann mit Schafgarbentee befeuchtet werden und wird dann im Bereich der Leber platziert – auch ein Heusack kann an der Stelle aufgelegt werden.

Der Spanische Mantel

„Die ausleitende und entgiftende Wirkung dieser Anwendung ist hervorstechend.“

Sebastian Kneipp

Beim Spanischen Mantel handelt es sich um eine ganzheitliche Kälteanwendung, die den gesamten Körper einbezieht und zur Kräftigung sowie Förderung der Durchblutung beiträgt. Die Wirkung des Spanischen Mantels ähnelt der der Ganzpackung bzw. unterscheidet sich dadurch, dass kein nasses Tuch, sondern ein Mantel aus Leinenstoff verwendet wird. Diese spezielle Wickeltechnik umhüllt den Körper von den Füßen bis zum Hals und sorgt für eine intensive Kühlung, die sich positiv auf das Immunsystem und den Stoffwechsel auswirkt. Die Hauptanwendungsgebiete sind die Förderung der Abhärtung sowie die Unterstützung bei einer schwachen Stoffwechselaktivität. Wichtiger Hinweis: Auf eine Anwendung sollte insbesondere dann verzichtet werden, wenn erste Symptome einer Erkältung auftreten.

Wichtiger Hinweis: Kneipp-Anwendungen in jedem Fall nur nach Rücksprache mit dem Arzt anwenden.

Dieser Beitrag erscheint im Kneipp-Journal Januar/Februar 2024.