



Der Heusack

Sie sind ein Wohlfühl- und Naturheilmittel der besonderen Art – die Heusackanwendungen. Sie können therapeutisch bei schmerzhaften degenerativen Beschwerden sowie zur Vorbeugung und Entspannung eingesetzt werden. Bereits zu Lebzeiten Kneipps wurde die regelmäßige äußerliche Anwendung von Heusäcken während der Kneipp-Kur von Dr. Kleinschrodt eingeführt. Insbesondere bei Magen-Darm-Beschwerden mit Krämpfen oder Koliken sowie bei rheumatischen Muskelschmerzen bietet sich eine sanfte Behandlung mit Heusäcken an.

Eine Doktorarbeit von Peter Kohler – bei der fast 300 Kurpatienten in Bad Wörishofen befragt wurden – unterstreicht die Bedeutung des Heusacks in der Kneipp-Kur: Demnach wirken Heusackanwendungen deutlich schmerzlindernd, vor allem bei Schmerzen im Bereich des Rückens, der Knie und der Hüfte. Schmerzen und Bewegungsfähigkeit besserten sich bei insgesamt 90% der Patienten. Für die meisten Patienten waren die Heusackanwendungen der wichtigste Bestandteil der komplexen Kneippkur. Nur bei sehr wenigen, vereinzelt Fällen traten Nebenwirkungen wie Verbrennungen, Hautreizungen oder Herz- oder Atembeschwerden auf.

Heusackanwendungen sind meist „Frühanwendungen“, das heißt sie werden durchschnittlich zwischen 5 und 6 Uhr morgens vom Bademeister auf dem Zimmer verabreicht. Und dieser Fakt hat einen weiteren positiven Effekt – vor allem in Bezug auf Stressabbau: Amerikanische Forscher haben entdeckt, dass es für eine ausgeglichene Stimmungslage von Vorteil ist, morgens allmählich aufzuwachen und noch einige Zeit vor sich hinzuträumen. Bei einer morgendlichen Heusackanwendung wird der Patient vom Kneipp-Bademeister geweckt und mit dem Heusack versehen, der sich erst nach und nach abkühlt und so kann er dann aber noch eine ganze Weile bis zum Aufstehen schlummern. Die Studie bestätigt diesen Wohlfühlfaktor: Über die Hälfte der Patienten schliefen nach der ersten Anwendung wieder ein; ein Drittel döste ein und rund ein Viertel gab angenehme Träume während der Nachtruhe an.

Heusackanwendungen sind ein besonders angenehmes und wirkungsvolles Naturheilmittel und spielen im Kontext der Kneippschen Gesundheitslehre eine immer größere Rolle – zudem eignen sie sich auch durchaus für eine Selbstanwendung zu Hause.

Der Heusack entkrampft, entspannt, fördert die Durchblutung und den Stoffwechsel, beruhigt und lindert den Schmerz. Heusäcke sind eigentlich eher Heu-Kissen. Es gibt sie fertig zu kaufen (erhältlich unter <http://shop.kneippverlag.de/>). Den Heusack unter fließendem Wasser anfeuchten, in einen Kochtopf Wasser füllen, einen Siebeinsatz auflegen und darauf das Säckchen 20 Minuten dämpfen. Dann aufschütteln, anlegen und so lange belassen, wie es sich warm anfühlt. Vorsicht, wenn das Kissen zu feucht ist, besteht Verbrennungsgefahr – also prüfen Sie vor dem Anlegen die Temperatur. Am besten an der empfindlichen Innenseite des Unterarms.

Und so wird's gemacht: Matratze durch Gummi- oder Plastiktuch gegen Nässe schützen und den Heusack wie ein Kopfkissen unter dem Nacken des Patienten platzieren.

Unter den Sack legen Sie eine ausrangierte Pyjamahose (mit der Taille Richtung Fußende des Patienten). Die Hosenbeine stehen also wie Hasenohren von seinem Kopf weg. Der Patient legt sich bequem auf den Rücken, so dass der Heusack Kopf und Nacken stützt und wärmt. Nun schlagen Sie die Hosenbeine schräg von der Schulter über die Brust, um das Kissen zu fixieren und warm zu halten. Die Anwendung kann, inklusive einer halbstündigen Nachruhe, eine ganze Stunde dauern. Wir versichern, dass der Sack seine entspannende Wirkung nicht nur an der Oberfläche des Körpers entfaltet, sondern tiefgreifend wirkt.

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