



# Kneipp-Anwendungen zur Stärkung des Immunsystems

*„Ich möchte wissen, welche Krankheit in eine verweichlichte Natur nicht leicht eindringen kann, während eine abgehärtete Natur sich nicht das Geringste daraus macht. Die Verweichlichung, behaupte ich, öffnet Thür und Thor für viele Krankheiten.“ (Sebastian Kneipp)*

Unser Immunsystem stellt eine Barriere gegenüber vielen Krankheitserregern dar. Viren, Bakterien, Parasiten und Pilze versuchen tagtäglich in unseren Körper einzudringen. Sie sind in der Luft, in Nahrungsmitteln und auf unserer Haut zu finden. Sogar in den menschlichen Körperhöhlen sind sie vorhanden. Viele Mikroorganismen schaden uns nicht, wir brauchen sie sogar (z.B. Verdauung).

Zum Schutz vor Infektionen ist es notwendig, die Funktion unseres Immunsystems zu erhalten oder aber sogar zu trainieren. Mittels einfacher Anwendungen nach Sebastian Kneipp ist es möglich, das menschliche Abwehrsystem in seiner Leistungsfähigkeit zu stärken. Allgemein muss erwähnt werden, dass eine verbesserte Abwehrreaktion nicht von heute auf morgen erreicht werden kann. Ein regelmäßiges Training über längere Zeit hinweg ist dafür notwendig. Mit einer Aufbauphase von ca. 3 Monaten muss gerechnet werden. Erst nach Ablauf dieser mehrmonatigen Periode sind Veränderungen im Blutbild<sup>1;2;3</sup> nachweisbar. Fester Bestandteil in der Lehre nach Kneipp sind thermische Reize unter Verwendung von Wasser. Die beiden gängigsten Temperaturbereiche sind kalt (15-18 °C) und warm (36-38 °C). Zur Abhärtung kann sowohl mit reinen Kaltreizen, aber auch mit Wechselreizen gearbeitet werden. Beides führt gleichermaßen zum Erfolg. „Kneipp-Neulinge“ und Ungeübte sollen mit leichten Reizen beginnen. Leichte Reize sind dadurch gekennzeichnet, dass sie nur eine kleine Hautfläche bedecken und die Temperatur sich bei kalten Güssen nicht unter 18 °C befindet. Geeignete Maßnahmen können sein:

- Knieguss oder Wechselknieguss
- Armguss oder Wechselarmguss
- Waschung (Unterkörperwaschung, Oberkörperwaschung)
- Wassertreten
- Taulaufen
- Schneegehen
- kaltes Fußbad
- Wechselfußbad

Vor Beginn einer Anwendung muss man sich warm fühlen. Sollte das nicht der Fall sein, muss für Erwärmung gesorgt werden. Die Durchführungsdauer richtet sich nach dem eigenen Empfinden. Der Kaltreiz ist vor Einsetzen eines Kälteschmerzes zu beenden.

Bei Wechselanwendungen kommt noch ein warmer Reiz hinzu, der ca. 3-4 mal länger dauern sollte als der kalte Reiz. Die Temperaturabfolge ist dann warm – kalt – warm – kalt. Da die oben beschriebenen Maßnahmen im Normalfall mit kalt enden, ist es wichtig im Anschluss für Wiedererwärmung zu sorgen. Ideal ist eine körperliche Betätigung, mit der der Körper selbst aktiv für eine Wärmeentwicklung sorgt. Sollte die Möglichkeit zur aktiven Erwärmung nicht gegeben sein, dann die behandelte Region gut einpacken und zudecken. Schlagen alle Wiedererwärmungsversuche fehl, ist die einzige Möglichkeit wieder warm zu werden die äußere Wärmezufuhr.

Wie anfangs beschrieben, handelt es sich um einen länger dauernden Prozess, um das eigene Abwehrsystem zu kräftigen. Sobald man feststellt, dass die praktizierte Anwendung gut und problemlos vertragen wird, die warme Wohlfühlphase innerhalb von 15 Minuten einsetzt, kann die Reizintensität gesteigert werden. Dafür gibt es mehrere Möglichkeiten. Einerseits kann die Temperatur von 18 °C reduziert werden, oder das zu behandelnde Hautareal wird vergrößert.

Geeignete Maßnahmen hierfür können sein:

- Schenkelguss oder Wechselschenkelguss
- wiederholtes Wassertreten, Taulaufen oder Schneegehen
- Ganzkörperwaschung

Auf diese Art und Weise wird also versucht, mehr und mehr Hautoberfläche thermischen Reizen auszusetzen, bis am Ende eine Ganzkörperanwendung machbar ist. Am einfachsten ist es, die Kneippschen Güsse mit der täglichen Dusche zu kombinieren. Somit hat man automatisch eine Wechselanwendung.

#### Quellenverzeichnis

1. Drinovac V: Immunologische Wirkungen der Kneippschen Hydrotherapie. Med. Dissertation, Technische Universität München 2000
2. Werner G T, Drinovac V, Penz M G: Immunologische Untersuchungen zu Wirkungen der Kneippschen Hydrotherapie. Münch Med Wochenschr 140: 566-569 (1998)
3. Werner G T, Drinovac V, Penz M G: Immunologische Wirkungen der Kneippschen Hydrotherapie. Phys Rehab Kur Med 8: 164 (1998)