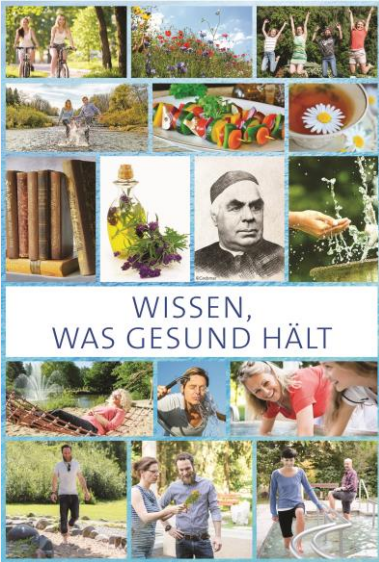


## Kneipp-Gesundheitsvisite September 2019 Vorbereitung auf die Erkältungssaison



*„Wer bemüht ist,  
sein eigenes Glück zu suchen,  
der ist auch den anderen  
gern behilflich dazu.“*  
Sebastian Kneipp

Kneipp-Bund e.V.  
Adolf-Scholz-Allee 6-8  
86825 Bad Wörishofen  
Tel. 08247.30 02-102  
Fax 08247.30 02-199  
info@kneippbund.de

[www.kneippbund.de](http://www.kneippbund.de)  
[www.kneippvisite.de](http://www.kneippvisite.de)  
[www.kneippakademie.de](http://www.kneippakademie.de)  
[www.kneippschule.de](http://www.kneippschule.de)  
[www.kneippverlag.de](http://www.kneippverlag.de)

Prof. Dr. med. Dr. Bernhard Uehleke  
Abt. Naturheilkunde - Charité Berlin

Mit den kühleren Tagen gehen die ersten Erkältungen um und die Frage kommt auf, was man tun kann, um sich dagegen zu schützen. Erkältungen werden ja von verschiedensten Viren verursacht, die man im Gegensatz zur echten Grippe nicht durch Impfung breit genug abdecken kann. Die Gripeschutzimpfung schützt vor allem Menschen mit besonderem Risiko. Zur Vermeidung von normalen Erkältungen eignen sich vor allem die abhärtenden Maßnahmen der europäischen Naturheilkunde. Im europäischen Herbst wird es ja spürbar kühler und der Körper verringert dann die Durchblutung der Haut vor allem an den Extremitäten und an den Schleimhäuten der oberen Atemwege. Eine Unterkühlung des Körpers in Form von kalten Füßen und Händen sowie kalter Nase und kalten Ohrmuscheln nehmen wir oft im Stress des Tagesgeschehens gar nicht bewusst wahr. Eine solche Unterkühlung tritt vor allem bei einer Lebensweise mit wenig Bewegung auf, da der Körper in Ruhe zunächst nur wenig Wärme produziert. Und eine solche Unterkühlung mit vermindernder Durchblutung der Schleimhäute von Nasen-Rachen-Hals bedeutet eine verminderte lokale Abwehr gegenüber Viren – man steckt sich viel einfacher an, weil die Viren sich ungehindert einnisten und vermehren. Unter ökologischen und ökonomischen Aspekten heizen wir jedoch nicht einfach unsere Umgebung auf, sondern trainieren unseren Körper, sein im Laufe eines heißen Sommers „verlerntes“ Programm gegen Unterkühlung zu optimieren.

Kalte Wasserreizeanwendungen, wie Güsse nach Kneipp, bringen hier am meisten – auch nach der Sauna oder nach dem warmen Duschen und kosten kaum Zeit. So wie ein Sportler nicht trainieren soll, wenn er verletzt oder krank ist, so muss der Körper in gesundem Zustande „abgehärtet“ werden, er muss dazu ausreichend warm sein. Der kurze Kaltreiz verengt für kurze Zeit die Gefäße, wonach eine längere Periode mit erhöhter Durchblutung folgt. Bei regelmäßig wiederholter Anwendung wird die Regulierung der Durchblutung verbessert und es treten viel seltener (etwa 50 %) Erkältungen auf. Dies bedarf einer Vorlaufzeit von bis zu 8 Wochen, wenn man nur 3 bis 5 Kneippsche Kaltreizeanwendungen pro Woche nimmt, wer schneller abgehärtet sein will, kann – wie in der richtigen Kneipp-Kur – täglich bis zu 3 Anwendungen durchführen. Wahrscheinlich kommt es durch die Kaltreize auch zu einem direkten Training des Immunsystems, so dass Erkältungen leichter verlaufen, sich nicht auf die tieferen Atemwege ausdehnen und dann keine Behandlung mit Antibiotika benötigen. Zur Stärkung des Immunsystems werden pflanzliche Mittel sowie Vitamin- und Mineralstoffpräparate ausgelobt. Heilpflanzen wie Ginseng, Eleutherococcus, Echinacea können bei geschwächtem Immunsystem dieses unspezifisch anregen – dies funktioniert aber anscheinend eher kurzfristig und nicht über mehrere Wintermonate. Bei ersten Anzeichen von entzündeter Nase oder Kratzen im Hals kann man eine Reihe spezifisch symptomlindernder Pflanzen anwenden und die lokale Immunabwehr durch Heilpflanzen mit beispielsweise Senfölen anregen, die überdies breite keimhemmende Eigenschaften haben. Bei den Vitaminen und Spurenelementen kommt es darauf an, dass kein Mangel an einem bestimmten Stoff auftritt und daher haben eher Kombinationspräparate in Studien einen Nutzen zeigen können. Allerdings tritt bei ausgewogener Ernährung und gesunder Verdauung kaum ein solcher Mangel auf. Bei hohen Dosierungen von einzelnen Vitaminen wird übersehen, dass der Körper dann auch durch große Mengen von oxidiertem Vitamin belastet wird, da die körpereigenen Antioxidationsysteme zur Regeneration des Vitamins nicht ausreichen. Bevor man also viel Geld für Präparate ausgibt, die nicht den ausgelobten Nutzen erbringen, sollte man vielleicht neben einer ausgewogenen und pflanzenbasierten Ernährung erst einmal die Abhärtung nach Kneipp ausprobieren.