

Jahresmotto 2024

# KNEIPP VEREINT

**Kneipp**  
VEREIN



[www.zukunft-kneipp.de](http://www.zukunft-kneipp.de)

Kneipp-Gesundheitsvisite Oktober 2024

## Kneippen im Herbst für einen gesunden Winter

**Der Herbst ist da, und damit beginnt auch wieder die Erkältungszeit. Welche konkreten Kneipp-Anwendungen empfehlen Sie, um das Immunsystem in den kühleren Monaten zu stärken?**

Der Herbst ist eine ideale Zeit, um das Immunsystem gezielt zu trainieren. Eine besonders wirkungsvolle Methode ist das Wassertreten. Diese Anwendung lässt sich ganz einfach in den Alltag integrieren: Gehen Sie barfuß durch kaltes Wasser – ob in einem Kneipp-Becken oder in der Fußbadewanne (das Wasser sollte bis eine Handbreit unter das Knie reichen). Diese regelmäßige Kälteanwendung stärkt die Abwehrkräfte, regt den Kreislauf an und hilft dem Körper, sich an Temperaturwechsel zu gewöhnen. Auch ein abendliches kaltes Armbad kann sehr wohltuend sein und die Durchblutung fördern.

**Wie können wir uns in der oft feucht-kühlen Herbstluft zusätzlich schützen und uns gleichzeitig Gutes tun?**

Sehr empfehlenswert sind die Wechselanwendungen, die den Körper dabei unterstützen, sich besser an die wechselnden Temperaturen zu adaptieren. Beispielsweise hilft ein Wechselfußbad die Durchblutung zu verbessern und das Immunsystem zu aktivieren. Eine andere geeignete Anwendung ist die Heuauflage (Heusack). Diese Anwendung kann nicht nur Erkältungen vorbeugen, sondern auch Muskelverspannungen durch die feucht-kühle Luft lindern.

**Viele Menschen klagen im Herbst über Müdigkeit und Antriebslosigkeit. Gibt es eine Kneipp-Anwendung, die da gegensteuern kann?**

Ja, der Herbstblues ist ein bekanntes Phänomen. Hier kann die tägliche Anwendung des kalten Gesichtsgusses wahre Wunder wirken. Es handelt sich um eine kurze, aber sehr belebende Anwendung, die den Kreislauf in Schwung bringt und die Durchblutung im Kopf fördert. Das belebt nicht nur, sondern hebt auch die Stimmung. Für ein zusätzliches Wohlbefinden empfehle ich eine Tasse Heilkräutertee, wie etwa Brennnessel- oder Hagebuttentee, die den Körper von innen stärken und mit Vitaminen versorgen.

**Was raten Sie Kneipp-Anwendern außerdem, um Erkältungen effektiv vorzubeugen, wenn es draußen regnet und stürmt?**

Gerade bei nasskaltem Wetter sind ansteigende Fußbäder ideal, um Erkältungen vorzubeugen. Sie können diese ganz einfach zu Hause durchführen: Starten Sie mit lauwarmem Wasser (ca. 33 Grad) und lassen Sie nach und nach heißes Wasser einfließen, bis das Wasser angenehm warm ist (ca. 39 Grad). Das Fußbad sollte etwa 15 Minuten dauern, danach ausruhen. Diese Anwendung wärmt den Körper von innen heraus, fördert die Durchblutung und

Jahresmotto 2024

# KNEIPP VEREINT

**Kneipp**  
VEREIN



[www.zukunft-kneipp.de](http://www.zukunft-kneipp.de)

hilft dem Immunsystem, potenzielle Infekte abzuwehren. Perfekt nach einem Spaziergang im Regen!

### **Wie sieht es mit Bewegung aus? Welche Kneipp-Anwendungen empfehlen Sie im Herbst, um trotz der kühlen Temperaturen aktiv und gesund zu bleiben?**

Bewegung an der frischen Luft ist auch im Herbst unverzichtbar. Ein leichter Spaziergang, möglichst in der Natur, unterstützt das Immunsystem und fördert das seelische Wohlbefinden. Dabei hilft das bewusste Einatmen der kühlen, klaren Herbstluft. Im Anschluss empfiehlt sich eine kurze kalte Waschung der Beine oder Arme, um den Kreislauf zu aktivieren. Diese Kombination aus Bewegung, frischer Luft und kalten Anwendungen stärkt nachhaltig das Immunsystem.

### **Was ist mit dem Element der Heilpflanzen?**

Sebastian Kneipp empfahl verschiedene Heilpflanzen im Laufe des Jahres. Für den Herbst, insbesondere im Oktober, betonte Kneipp oft die Verwendung von Pflanzen, die das Immunsystem stärken und die Abwehrkräfte für die kommende kalte Jahreszeit unterstützen. Eine seiner bekanntesten Empfehlungen für diese Zeit war die Ringelblume (Calendula). Die Ringelblume hat entzündungshemmende und wundheilende Eigenschaften und wurde von Kneipp besonders für Hauterkrankungen und zur Unterstützung des Immunsystems empfohlen. Sie eignet sich auch gut als Tee oder Salbe zur Stärkung und Pflege des Körpers im Herbst. Eine weitere typische Empfehlung von Kneipp für den Herbst ist der Thymian, da er als schleimlösend und antibakteriell gilt. Thymiantee oder -bäder helfen bei Erkältungen, die im Herbst vermehrt auftreten.

### **Wo sehen Sie die Zukunft der Kneippschen Naturheilverfahren? Welche Rolle könnten sie in den nächsten Jahren spielen?**

Ich sehe eine große Zukunft für Kneipps Naturheilverfahren, vor allem, weil das Bewusstsein für ganzheitliche Gesundheit und Prävention weiter wächst. Immer mehr Menschen erkennen, dass sie selbst aktiv zu ihrer Gesundheit beitragen können – und wollen. Besonders in Zeiten, in denen das Gesundheitssystem unter Druck steht und viele Menschen sich nach natürlichen Alternativen sehnen, sind die einfachen und wirksamen Methoden von Kneipp eine echte Bereicherung. Ich bin überzeugt, dass wir in den nächsten Jahren noch mehr wissenschaftliche Anerkennung und eine stärkere Integration in den medizinischen Alltag sehen werden.

Mehr Infos unter [www.kneippvisite.de](http://www.kneippvisite.de)