



Kneipp-Gesundheitsvisite März 2025

Kneippen hilft bei... Durchblutungsstörungen

Durchblutungsstörungen sind ein weit verbreitetes Problem, das sich häufig durch kalte Hände und Füße äußert. Während sie im Gegensatz zur arteriellen Verschlusskrankheit (AVK) meist keinen eigenständigen Krankheitswert besitzen, können sie auf ernsthaftere Erkrankungen hinweisen. Eine schlechte Durchblutung beeinträchtigt das Wohlbefinden und kann langfristig die Funktion innerer Organe beeinflussen. Besonders kalte Füße stehen in Wechselwirkung mit Blase, Niere und Darm, aber auch mit den Atmungsorganen. Kneipp-Anwendungen können hier auf natürliche Weise helfen, die Durchblutung zu fördern und das Immunsystem zu stärken.

Wasser – Das zentrale Element für eine bessere Durchblutung

Die Hydrotherapie nach Sebastian Kneipp ist eine der wirksamsten Methoden zur Verbesserung der Durchblutung. Wasseranwendungen wie Fußbäder, Wechselduschen, Armbäder oder Güsse regen den Kreislauf an, fördern die Gefäßgesundheit und unterstützen den Wärmehaushalt des Körpers. Sebastian Kneipp betonte bereits:

„Wem also an seiner Gesundheit liegt, wer sein Leben liebhat und lang leben will, der muss sorgen, dass er recht geregelten, gleichmäßigen Blutlauf habe.“

Besonders wirkungsvoll sind Wechselbäder, bei denen die Füße oder Arme zunächst in warmes und dann in kaltes Wasser getaucht werden. Der Temperaturreiz trainiert die Gefäße, verbessert ihre Anpassungsfähigkeit und stärkt die Reaktionsfähigkeit auf äußere Reize. Kalte Güsse, insbesondere an Beinen und Armen, wirken durchblutungsfördernd und anregend, während warme Bäder beruhigend und entspannend wirken.

Zusätzlich sind ansteigende Fußbäder eine bewährte Methode zur Verbesserung der Durchblutung. Dabei beginnt man mit lauwarmem Wasser und erhöht schrittweise die Temperatur auf etwa 40°C. Diese Anwendung regt die Blutzirkulation an und entspannt gleichzeitig. Trockenbürstenmassagen mit Naturborsten stimulieren die Hautdurchblutung und verbessern den Lymphfluss.

Wechselduschen, beginnend mit warmem Wasser und abschließend mit kaltem, helfen, die Gefäße elastisch zu halten. Auch das Wassertreten, bei dem man in kaltem Wasser auf der Stelle tritt, stärkt den Kreislauf und aktiviert die Venenpumpe. Bei bestimmten gesundheitlichen Bedingungen, wie stark ausgeprägten Krampfadern, Thrombosen oder akuten Entzündungen, sollte von einigen Anwendungen abgesehen werden. Es ist daher ratsam, vor Beginn der Anwendungen Rücksprache mit einem Arzt oder Therapeuten zu halten.



Bewegung – Aktivierung der Gefäße

Neben der Hydrotherapie spielt Bewegung eine entscheidende Rolle für die Durchblutung. Regelmäßige körperliche Aktivität fördert den Blutfluss und stärkt das Herz-Kreislauf-System. Besonders geeignet sind gemäßigte Sportarten wie Spazierengehen, Radfahren oder Aquagymnastik. Auch Barfußgehen auf verschiedenen Untergründen regt die Fußreflexzonen an und verbessert die Durchblutung der unteren Extremitäten.

Ernährung – Die richtigen Nährstoffe

Eine ausgewogene Ernährung unterstützt die Gefäßgesundheit und verbessert die Fließeigenschaften des Blutes. Empfehlenswert sind vitamin- und mineralstoffreiche Lebensmittel wie frisches Obst, Gemüse, Nüsse und Vollkornprodukte. Omega-3-Fettsäuren aus Fisch oder Leinsamen wirken gefäßschützend. Heilfasten kann zudem eine sinnvolle Maßnahme sein, um den Stoffwechsel zu entlasten und die Blutzirkulation zu fördern.

Heilpflanzen – Natürliche Unterstützung

In der Phytotherapie gibt es zahlreiche Heilpflanzen, die sich positiv auf die Durchblutung auswirken. Rosskastanie stärkt die Venen, Ginkgo verbessert die Mikrozirkulation und Weißdorn unterstützt das Herz-Kreislauf-System. Ingwer und Cayennepfeffer wirken durchblutungsfördernd und können in Tees oder als Gewürz in Speisen integriert werden.

Lebensordnung – Weniger Stress, bessere Durchblutung

Stress und psychische Belastungen beeinflussen die Gefäße negativ und können zu Durchblutungsstörungen beitragen. (Entspannungs-)techniken wie Autogenes Training, Atemübungen, Yoga oder Qigong helfen, den Körper und Geist in Balance zu bringen. Regelmäßige Pausen im Alltag und ausreichend Schlaf unterstützen zudem eine gesunde Blutzirkulation.

Fazit

Durch die Kombination aller fünf Kneipp-Elemente – Wasser, Bewegung, Ernährung, Heilpflanzen und Lebensordnung – lassen sich Durchblutungsstörungen auf natürliche Weise lindern. Besonders die Hydrotherapie spielt eine zentrale Rolle und kann durch einfache Anwendungen wie Wechselduschen, Fußbäder oder Wassertreten effektiv zur Förderung der Durchblutung beitragen. Wer regelmäßig Kneippsche Anwendungen in seinen Alltag integriert, kann nicht nur kalten Händen und Füßen entgegenwirken, sondern auch langfristig seine Gefäßgesundheit und sein Wohlbefinden verbessern.

Wichtiger Hinweis: Kneipp-Anwendungen in jedem Fall nur nach Rücksprache mit dem Arzt anwenden. Dieser Beitrag erscheint im Kneipp-Journal März/April 2025.