



KLASSE KREISLAUF KICKS

# Sei kein Frosch!

Winterschläfrig oder schon frühjahrs müde? Dann lassen Sie sich wach küssen. Nicht von einem Frosch, sondern von den kalten Güssen Pfarrer Kneipps. Das heilkräftige Wasser wirkt Wunder und gibt dem Kreislauf den nötigen Energiekick.

**TEXT** INGE BEHRENS

S

Schlapp, lust- und antriebslos - am Ende des Winters fühlen sich viele wie nach einer langen durchzechten Nacht. Der Kreislauf schwächelt,

Unkonzentriertheit und Schwindel sind vor allem bei Frauen keine Seltenheit. Und auch die Stimmung ist mies. Für Dauerschläfrigkeit, Niedergeschlagenheit und Energiemangel ist vor allem das Schlafhormon „Melatonin“ verantwortlich. Was dagegen hilft: Ein Spaziergang in der Mittagssonne. Die UV-Strahlen drosseln die Melatonin-Produktion und fördern die Ausschüttung des Glückshormons Serotonin. Dieser etwa vier Wochen dauernde Umstellungsprozess strengt den Organismus mächtig an. Deshalb fühlen wir uns so müde. Temperaturwechsel, wie wir sie häufig im März und April erleben, belasten den Kreislauf noch zusätzlich; vor allem wenn's warm wird. Dann weiten sich die Blutgefäße und der Blutdruck sinkt.

#### IMMER NOCH MODERN: DIE KNEIPP'SCHE WASSERTHERAPIE

Wer etwas dagegen tun möchte, trainiert am besten seine Gefäße mit kalten, erfrischenden Kneipp'schen Güssen. Sie haben eine enorme Heilkraft, stärken die Abwehrkräfte und härten uns gegen das klimatische Hin und Her ab und bringen den Kreislauf tüchtig in Schwung. Warum das funktioniert? Kommt kaltes Wasser auf eine Körperpartie, melden die Haut-Messfühler dies an das Wärmeregulationszentrum im Zwischenhirn. Da der Organismus stets bemüht ist, die Körper-

temperatur von 36 bis 37 Grad zu halten, leitet das Gehirn prompt Gegenmaßnahmen ein: Die arteriellen Gefäße verengen sich und warmes Blut wird zu den kalten Körperpartien geleitet. Übrigens regt diese Behandlung nicht nur der Kreislauf an, sondern auch der Sympathikus, ein Teil des vegetativen Nervensystems, der uns leistungsbereit macht, springt wieder leichter an. Wir kommen morgens wieder schneller in Gang. Die effektivsten Kaltwasseranwendungen des Pfarrers Sebastian Kneipp (1821 bis 1897) stellen wir vor:

#### VIER SCHNELLE PUTZMUNTERMACHER:

##### ERQUICKENDER ARMGUSS

Am besten setzt man sich vor die Badewanne und lässt zuerst den rechten Arm über den Rand hängen. Dusche zuvor möglichst so einstellen, dass ein dicker Strahl herausfließt. Der Druck sollte nicht zu hoch, sondern sanft wie bei einem Schlauch-Guss sein. Mit dem Duschkopf an der rechten Hand außen am kleinen Finger beginnen und diesen bis zur Mitte des Oberarms führen, dort kurz verweilen, die Hand wenden und an der Innenseite bis zum Daumen zurückgehen. Dasselbe Procedere am linken Arm durchführen. 1 bis 3 Mal wiederholen. Morgens anwenden und falls während der Arbeit mal der Kreislauf schwächelt, kann man den Armguss auch improvisieren und am Handwaschbecken auf der Toilette durchführen.

##### FRÖHLICHES HALBBAD

Zugegeben, ein wenig Überwindung kostet es schon, sich in 18 Grad kaltes Wasser zu setzen. Wie gut, dass die Wanne nur halbvoll ist. Bevor Sie ganz langsam Platz nehmen, benetzen Sie vorsichtig die Herzgegend mit kaltem Wasser. Danach möglichst entspannt 10 bis 15 Sekunden im kühlen Nass verweilen und ruhig weiteratmen. Anschließend das Wasser vom Körper abstreifen und für Erwärmung sorgen, etwa mit der Zahlengymnastik. Bringt sofort Power, macht garantiert hellwach und glücklich!

##### ERLEUCHTENDER GESICHTSGUSS

Mit einem abgeschwächten Gesichtsstrahl von der rechten Schläfe über die Stirn nach links und wieder zurück wandern. Dann im Zickzackkurs

vom rechten Ohr über das rechte Auge an der Nase vorbei über das linke Auge bis zu linken Ohr wandern. Zum Schluss das Gesicht mit dem Gießstrahl gegen den Uhrzeigersinn 3 Mal umrunden. Am Kinn beginnen. Das Wasser nur abstreifen. Sorgt für klaren Durchblick und lässt Ihre Haut leuchten. Vorsicht bei akuten Stirn- und Nasennebenhöhlenentzündungen!

#### ERWECKENDE OBERKÖRPERWASCHUNG

Geschirrhandtuch (möglichst aus Leinen) in kaltes Wasser tauchen, auswringen und um die Hand wickeln. Am rechten Arm außen beginnen. Vom Handgelenk bis über die Schulter hochwandern. Danach die Arminnenseite vom Handgelenk bis zur Achsel befeuchten. Dasselbe Procedere erfolgt am linken Arm. 2. Danach von der rechten Schulter quer über das Schlüsselbein zügig und hin- und her wischen. 3. Von dort zur Mitte der rechten Brust taillenabwärts und wieder zurück zur linken Brustmitte gehen. Stellen Sie sich vor, dass Sie ein W schreiben, die Bögen aber weich und rund sind. Führen Sie die Waschung zügig durch. Das Tuch zwischendurch immer wieder nass machen. Für die Rückenwaschung das Leinentuch auseinanderfalten, nass machen, auswringen und zwischen die Hände nehmen und es über den Rücken hin- und her rubbeln, so als ob Sie sich den Rücken abtrocknen würden. Sofort anziehen und bewegen, um sich wieder zu erwärmen.

#### ZAHLENGYMNASTIK: EINE SUPERFITMACHER-ÜBUNG

Wer den Namen Kneipp hört, denkt automatisch an Wassertreten und Wechselduschen. Kneipp hat jedoch auch ein Bewegungsprogramm erstellt. Die Wirkung dieser einfachen Übung ist enorm und bringt richtig Spaß: Falten Sie die Hände und schreiben Sie mit den Armen möglichst große Zahlen von 1 bis 10. Halten Sie den Rumpf dabei aufrecht, machen Sie sich beim Schreiben ganz lang und gehen Sie auch in die Knie. Damit die Atmung besser fließt, sprechen Sie die Zahlen am besten laut mit.

#### INTERVIEW MIT DER HEILPRAKTIKERIN UND KNEIPP-EXPERTIN INES WURM-FRENKL ÜBER DIE HYDROTHERAPIE

**FOGS: Vor allem in der kalten Jahreszeit schrecken viele vor kalten Wasseranwendungen zurück. Was raten Sie empfindlichen Menschen?**

*Ines Wurm-Fenkl: Empfindlichen und schlanken Menschen rate ich anfangs temperiertes, also 19 bis 22 Grad kaltes Wasser zu verwenden. Denn es ist besser, mit kleinen Reizen anzufangen, als mit allzu großen Reizen die Leute zu verschrecken. „Die Fliegen locke ich ja auch mit Honig, nicht mit Salz und Essig“, meinte Pfarrer Kneipp.*

**FOGS: Welche Anwendungen sind für Einsteiger und empfindliche Menschen geeignet?**

*IW-F: Die Oberkörperwaschung ist eine der mildesten Anwendungen und ist für Einsteiger gut machbar. Man kann sie auch gut nach der warmen Dusche anstelle einer Wechseldusche durchführen. Ein kräftiger Mann kann getrost leitungskaltes Wasser von 12 bis 16 Grad verwenden.*

**FOGS: Was muss man bei der Kneipp'schen Hydrotherapie beachten?**

*IW-F: Nie eine kalte Anwendung auf kaltem Körper durchführen! Damit die Haut besser durchblutet wird, streift man nach dem Guss oder Bad die Tropfen einfach nur ab. Danach sollte man sich schnell anziehen und für Erwärmung sorgen. Zwischen den Anwendungen muss man mindestens zwei Stunden pausieren. Es gibt eine Ausnahme: Nach der Oberkörperwaschung kann man noch den Gesichtsguss durchführen.*

**FOGS: Wirken alle kalte Wasseranwendungen belebend, also auch das bekannte Wassertreten?**

*Vor allem Anwendungen vom Bauchnabel aufwärts sind belebend. Knieguss und Wassertreten helfen hingegen bei Schlafproblemen aber auch bei müden Beinen.*

**FOGS: Soll man immer dieselbe Kneippanwendung praktizieren?**

*IW-F: Anfangs ist es gut, jeden Tag eine andere Anwendung auszuprobieren. Hat man herausgefunden, welche am wohlthuendsten ist, wendet man diese am besten täglich wie Zähneputzen an.*

**Info:** Ines Wurm-Fenkl, Bad Wörishofen, Tel. 08247 6914