

## Kneipp-Gesundheitsvisite März 2020 Im Frühjahr tut Bewegung gut



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)

Dr. med. Dr. rer. nat. Bernhard Uehleke  
Abt. Naturheilkunde - Charité Berlin

Wenn die Lufttemperaturen angenehmer werden, überall die ersten Blumen erscheinen, die Sträucher Grün ansetzen und die Tage endlich länger werden, dann lockt die Natur, sich draußen zu bewegen. Im Garten sind die Sträucher zu schneiden, Beete umzugraben, das letzte Laub zu entfernen; das alles sind wichtige und die Gesundheit stärkende Aktivitäten. Manch sportliche Aktivität wird wieder gestartet: Fahrrad fahren, Walking, Joggen, Paddeln, Reiten, die Liste kann beliebig erweitert werden.

Doch nach einer längeren Winterpause ist Achtsamkeit mit sich selbst und seinen Liebsten wichtig. Gut, wer auf seinen Körper hört, der nach körperlichen Anstrengungen auch Pausen braucht. Die Regeneration ist genauso wichtig wie das regelmäßige Training. Wer ein paar Pfunde über den Winter zugelegt hat, nutzt nun die Gelegenheit, wieder sein Idealgewicht zu erreichen. Knochen, Gelenke, Muskeln und die entsprechenden Bindegewebe müssen erst wieder in Hochform kommen, also vorsichtig, jedoch zielstrebig und effizient üben.

Auch Vitamine und Spurenelemente sind nach dem langen Winter knapp, allen voran Vitamin D. Dieses kann nun durch dosierte Sonnenbäder unter der stärkeren Sonne „aufgetankt“ werden – aber immer so vorsichtig, dass kein Sonnenbrand auftritt. Andere Vitamine und Spurenstoffe führen wir mit den frischen Salaten und Gemüsen in ausreichender Menge zu. Der eifrige Naturbeobachter Sebastian Kneipp schaute den Hühnern bei deren Kräutersuche zu, und empfahl beispielsweise die jungen Brennnesselblätter als besonders gesund – nicht nur als Teeaufguss, sondern auch im Salat. Bärlauch, Pfefferminze, Löwenzahn und Zinnkraut sind Zutaten mit gesunden Inhaltsstoffen. Immer noch beliebt sind die sogenannten Frühjahrskuren, bei denen man überschüssige Schlacken loswerden möchte. Heute spricht man auch von Entgiftung bzw. Detox. Allerdings kommt es dabei gelegentlich zu falschen Vorstellungen: der Darm muss nicht wie ein Ofenrohr gereinigt werden, weil seine Schleimhäute in Verbindung mit den Darmbakterien dies ständig selbst besorgen. Hier ist der Ansatz, mit Abführmitteln und Einläufen für eine „Säuberung“ zu sorgen sogar gefährlich, weil mit dem künstlich erzeugten Durchfall ein Mineralienverlust einhergeht, der schlimmstenfalls zu lebensbedrohlichen Herzrhythmusstörungen führen kann.

Hingegen gibt es durchaus unerwünschte Ablagerungen im Bereich der Blutgefäße (Arterien), die sich mit Ultraschall als Plaques deutlich darstellen lassen. Arteriosklerose wird oft nur als Verkalkung gesehen, die Plaque-Ablagerungen bestehen aber vor allem aus Fetten und treten bevorzugt bei Menschen mit erhöhten Fett- und Cholesterinwerten im Blut auf. Als der amerikanische Kardiologe Ornish vor rund 30 Jahren zeigte, dass die Plaques durch ein simples Programm auf fettarmer, kalorienreduzierter Ernährung und Bewegung abgebaut werden, galt dies als Sensation. Sein ausgefeiltes Programm entsprach weitgehend der in Europa bewährten Frühjahrskur. Später konnte die Reduzierung von Plaques aber auch beispielsweise für Kuren mit hochdosiertem Knoblauch gezeigt werden. Kneipp und andere sprachen früher in diesem Zusammenhang auch von Blutreinigungskuren – in der Vorstellung, das Blut sei von unerwünschten Stoffen zu befreien (wie Fett und Cholesterin). Wegen angeblicher Verwechslungsgefahr mit Dialysen wurde allerdings in Deutschland vom Bundesgesundheitsamt die Verwendung des Begriffs 'Blutreinigung' für entsprechende Arzneimittel untersagt. Es scheint mir wahrscheinlich, dass die heute noch skeptische Wissenschaft zukünftig nachvollziehen wird, dass es auch noch allerhand andere Ablagerungen von (Schlacken-) Stoffen im Körper gibt, die durch ein gesundes Lebensstil-Programm mit Bewegung und gesunder Ernährung oder durch Fasten abgebaut werden. Auch Reize mit kaltem Wasser würden nach Kneipp dazu beitragen, „Schlacken zu lösen“ und über das Blut zu den Ausscheidungsorganen zu bringen.