



Kneipp bewegt – Sport und Kneippsche Kaltanwendungen

Sebastian Kneipp erkannte recht früh, dass man mit Bewegung und Wasser viel für die Gesundheit tun kann. Größtenteils hat die Medizin einzelne Naturheilverfahren akzeptiert und sogar in eigene Fächer vereinnahmt: Wassertherapie spielt in der Physikalischen Medizin eine Rolle, Bewegung ebenso und auch in der Sportmedizin, Ernährung in der Ernährungsmedizin und Teile der Ordnungstherapie in der Psychosomatik.

Unser Tipp: Sport und Kneippsche Kaltanwendungen

Heute verstehen wir unter Hydrotherapie bzw. Wassertherapie die kalten und warmen Wasseranwendungen nach Kneipp. Es geht vorrangig also um Temperaturreize, wie sie auch durch warme oder kalte Auflagen und Packungen (z.B. mit Fango, Heilerde, Moor usw.) vermittelt werden. Diese wirken aber nicht nur als Temperaturreize, sondern entfalten ebenso wie die von Kneipp verwendeten Kräuter als Zusatz zu Waschungen, Wickeln oder Bäder spezielle Wirkungen an der Haut und nach Resorption im ganzen Körper. Heute weiß man, dass insbesondere die kurzdauernden Kaltanwendungen gefäßtrainierend und durchblutungsfördernd wirken. Nach dem Kaltreiz ziehen sich die Blutgefäße der Haut zusammen und die behandelte Haut wird zunächst blass. Wichtig für die Auslösung des Reizes ist eine Wassertemperatur deutlich unter der peripheren Hauttemperatur, erfahrungsgemäß unter 15 °C. Anschließend kommt es aber schon bald – insbesondere bei kurzdauernden Reizanwendungen – zu einer zweiten Hautreaktion: Die Haut wird stärker durchblutet und färbt sich rosarot. Diese von Nerven und Hormonen gesteuerte „reaktive Hyperämie“ hält einige Zeit (Minuten bis Stunden) nach der Kaltwasseranwendung an und geht mit einem angenehmen Erwärmungsgefühl einher. Wenn die reaktive Hyperämie nicht eintritt („Fehlreaktion“) muss eine bessere **Vorerwärmung durch Bewegung**, Warmanwendungen, Sauna oder Aufenthalt im warmen Bett nach der Anwendung herbeigeführt werden. Eine **aktive Bewegung** ist genauso wie die Hydrotherapie zunächst mit körperlichem Stress verbunden, dem automatisch eine gegenregulatorische Entspannung folgt. Wird dies einigermaßen regelmäßig betrieben, erreicht man damit nicht nur eine regelmäßige Entspannung, sondern auch eine zusätzliche Abhärtung gegen Stress. Es genügen auch kurze Belastungen wie schnelles Treppenlaufen oder rasches Sprinten bis man außer Atem kommt. Der kurze Kaltreiz einer Kneipp-Anwendung hat übrigens gar nichts mit langandauernden Anwendungen zur Kühlung vor und nach dem Training im Hochleistungssport zu tun. Vielleicht würde mancher Hochleistungssportler aber auch eher von den kurzen Kneippanwendungen profitieren und sei es nur um sein durch Übertraining geschwächtes Immunsystem zu stärken und so Erkältungen vorzubeugen.

Sebastian Kneipp:

„Ich will nicht als Entdecker der Tatsache gelten, dass das Wasser ein Heilmittel ist; ich suche nur den Wasserstrom in der gelindesten Weise für die menschliche Natur zu verwenden.“

Ihr Gesundheitsexperte des Kneipp-Bund e.V.

Prof. Dr. med. Dr. Bernhard Uehleke

Hochschule für Gesundheit und Sport Berlin

Inst. Naturheilkunde - Universitätsspital Zürich

Abt. Naturheilkunde - Charité Berlin

Kontakt:

Kneipp-Bund e.V. Adolf-Scholz-Allee 6-8 | 86 825 Bad Wörishofen | Tel. 08247.30 02-102 | Fax -199
 info@kneippbund.de | www.kneippbund.de | www.kneippvisite.de