

Kostenlos fit mit Kneipp

Im Riedbad dient eine Kneipp-Anlage der Vorbeugung und Gesundheitsstärkung

Kälteempfindlich, kalte Füße und niedriger Blutdruck oder Bluthochdruck? Morgens besonders träge oder abends oft schwere, müde oder geschwollene Beine und häufig erkältet? Oder Einschlaf- oder Durchschlafschwierigkeiten? All das muss man weder hinnehmen noch mit Tabletten bekämpfen. Es sei denn, der Blutdruck wäre sehr hoch.

Gegen die unterschiedlichen Befindlichkeitsstörungen jedenfalls stellt die Traditionelle Europäische Medizin ein einfaches Mittel zur Verfügung: Kneippsche Güsse. Der Vorteil: Die Warm-Kalt-Güsse kann man im heimischen Badezimmer vornehmen, sie kosten so gut wie nichts, und der Körper reagiert auf sie mit heilungsfördernden Gegenreaktionen.

Allerdings wirken die Güsse nicht sofort wie auf Knopfdruck und erfordern ein klein wenig Aktivität. Überdies muss der Körper bei Beginn warm sein, gegebenenfalls durch Bewegung und Warmwasser aufgewärmt werden. Bei regelmäßiger Anwendung steht der segensreichen Wirkung dieser „eierlegenden Wollmilchsau“ der Naturmedizin aber dann nichts mehr im Wege. „Es gibt nur ein paar Kontraindikationen für allgemeine Kneipp-Anwendungen“, sagt Dr. Lutz Ehnert, Facharzt für Innere Medizin und Vorsitzender des

So ist's richtig: Im Storchengang durch das Kneipp-Becken laufen.



Kneipp im Badezimmer

Die warme Jahreszeit ist der ideale Startpunkt für Einsteiger: Wer sich nicht fit fühlt, kann zunächst seine Kältetoleranz langsam mit Wechsel-Fußbädern oder -Armbädern erhöhen. Immer mit rechts, also herzfern, beginnen. Ansonsten sind Kneippsche Güsse bestens ins morgendliche Reinigungsritual integrierbar:

Nach der normalen Warmdusche den Duschkopf mit Kaltwasser an der rechten Fußaußenkante langsam nach oben bis ans Knie oder das Ende des Oberschenkels führen, und dann an der Innenseite des rechten Beins wieder nach unten. Dasselbe wiederholen mit Warmwasser, das dritte Mal dann wieder mit Kaltwasser. Dann sind die Arme dran. Zum Schluss ein paar erfrischende Spritzer kalten Wassers ins Gesicht, und der Tag kann beginnen.

Kneipp-Vereins Bad Nauheim, Friedberg und Bad Salzhausen. „Das sind akute fieberhafte Erkrankungen und Bronchitis sowie konsumierende Er-

krankungen wie eine Krebserkrankung.“ In der Kneipptherapie erfahrene Ärzte könnten aber auch da weiterhelfen.

Warm-Kalt-Güsse trainieren die Anpassungsfähigkeit der Gefäße und aktivieren das Immunsystem. Im Volksmund „Abhärten“ genannt. Für Anwendungen nach dieser sogenannten Hydrotherapie gibt es in Frankfurt, das mit dem Gründungsdatum 1894 einen der ältesten Kneipp-Vereine beherbergt, auch eine eigene Einrichtung: Seit zwei Jahren betreiben die Bäderbetriebe in Kooperation mit dem Kneipp-Verein im Riedbad am Fritz-Schubert-Ring in Bergen-Enkheim eine Kneipp-Anlage.

Zwischen 8 und 20 Uhr kann man sich auf dem frei zugänglichen Außengelände im Kneippbecken stolzierend im 18 Grad kalten Wasser fit machen oder halten – ohne Eintritt zahlen zu müssen. Hier hinter dem Schwimmbad wird auch deutlich, dass die Gesundheitslehre des Wörrishofener Wasserpfarrers Sebastian Kneipp aus dem 19. Jahrhundert



Computer & Internet

Beratung ✓ Schulung ✓ Service ✓
für Seniorinnen & Senioren
– vor Ort bei Ihnen zuhause –
in Frankfurt/M. und Umgebung

Markus Schüller Computer Beratung
www.Senior-Computer-Lab.de
info@senior-computer-lab.de
069 - 73 60 06

mehr ist als wadenhohes, kreislaufstabilisierendes Wassertreten im Storchengang. Neben dem Treibecken sichern ein Armbecken und das Übungsgelände für das wissenschaftlich geprüfte Bewegungsprogramm „Fünf Esslinger“ die ganzheitliche Aktivierung.

Tafeln erklären die Übungen, die nicht nur Balance und Beweglichkeit schulen, sondern auch Schnelligkeit, Kraft und Ausdauer. Ein in Wirkungsgruppen angelegtes Kräuterbeet mit heimischen Heilkräutern erinnert an die Potenz der Kräuter, die Gesundheit zu unterstützen.

Übrigens: Kneipps fünf Säulen der Gesundheitslehre Bewegung, Ernährung, Wasser, Kräuter und Balance sind seit 2015 immaterielles Unesco-Weltkulturerbe.

Karin Willen

Beim Antreten im vergangenen Jahr kam sogar „Pfarrer Kneipp“ persönlich.



Foto: bbf-frankfurt

Copyright: CC BY-SA 3.0



Kneippkur – Illustration in einem 1894 erschienenen Buch

Antreten im Riedbad am 10. April

Wie man's richtig macht zeigt in geselliger Runde das Antreten am 10. April in der Kneipp-Anlage. Dort kann man auch Mitglieder des Kneipp-Vereins kennenlernen, die unter anderem donnerstags Walking mit anschließenden Kneipp-Anwendungen organisieren.

Mit Kneipp durchs Jahr. Am 21. April startet das Programm rund um die Kneipp-Anlage: Darunter sind Veranstaltungen wie

- Besser schlafen
- Stress und hoher Blutdruck
- Kräuterspaziergänge mit der Hüttenberger Kräuterfrau Barbara Skarupke
- Gedächtnistraining
- Schöne Beine, starke Venen, warme Füße

Programm, Anmeldung und Informationen im Kneipp-Verein: www.kneippverein-ffm.de
E-Mail: kneipp-verein.frankfurt@email.de Telefon: 069/556 15