

- Wasser
- Bewegung
- Lebensordnung
- Ernährung
- Heilkräuter

Die fünf Kneipp-Elemente

Sebastian Kneipp (1821 – 1897) erfand dieses ganzheitliche Konzept für einen Lebensstil der Prävention und Therapie. Die Einzelkomponenten sind die „5 Elemente“ oder Wirkprinzipien die uns in Kombination bei regelmäßiger Anwendung Wohlbefinden und Ausgleich bringen.

Wohltuender Schlaf für meine Gäste

Bewegung

für Gäste ist zu empfehlen regelmäßig bewegen und Spiele an der frischen Luft, Wandern, Walken, Atemübungen, Abend- und Waldspaziergänge sowie Schwimmen, Radfahren, Gymnastik, Tanzen. Zu vermeiden sind abends körperliche Aktivitäten, Trockenbürsten und Igelball-Fußmassagen (nur bis zum Nachmittag, dann gut gegen kalte Füße).

Ernährung

für Gäste ist je nach Verträglichkeit, ausgewogen mit viel frischen und regionalen Angeboten in Maßen gut. Gewürzt mit frischen Kräutern aus dem Kräutergarten und sparsam mit Salz und Zucker werden die Mahlzeiten besser vertragen. Abends sind für einen wohltuenden Schlaf Rohkost, reichhaltige Mahlzeiten und viel fettes Fleisch zu vermeiden. Gut wäre ein frühes Abendessen.

Eine gesunde Mahlzeit mit der Familie oder in netter Gesellschaft gibt Genuss, Freude, Ruhe und Zeit. Ausreichend tagsüber trinken. Erwachsene abends auch mal ein kleines Bier (enthält Hopfen und Bitterstoffe, vor allem Pils)

Lebensordnung

gibt Balance und Ausgleich durch Bewegung und Ruhe, Entspannung, bewusste Atmung. Ein Leben mit Maß und Ziel mit wenig Medienkonsum und abends keine aufregenden Filme (Dramas, Horrorfilme...).

Pflanzen

Kräuter faszinierend und oft aromatisch duftend können uns in einen wohltuenden Schlaf begleiten: Lavendel, Melisse, Zitronenverbene, Baldrian, Hopfen...

Wasser

Wasser ist unser Lebenselement von ganz außerordentlicher Heilkraft. Waschungen, Bäder, Wickel, Güsse - kalt, warm oder wechselwarm geben Ausgleich und Wohlbefinden.

Besuchen Sie bitte eine Kneipp-Einführung an der neuen Feilnbacher Kneipp-Anlage!
Grundsätzliches zu den Wasseranwendungen

1. Kaltes Wasser niemals auf eine kalte Haut oder einen ausgekühlten Körper bringen. Gegebenenfalls muss vorher eine Erwärmung durch Bewegung oder Bettwärme erfolgen oder auf wechselwarme Anwendungen ausgewichen werden.
2. Auch nach einer Wasseranwendung dürfen Sie keinesfalls frieren! Sie müssen sich wohlfühlen und innerhalb von 15 – 20 Minuten wieder vollständig erwärmt sein – deshalb gut zudecken bzw. warm anziehen. Bei Bedarf auch im Sommer (!) zu warmer Kleidung greifen.
3. Nach Teilbädern und Anwendungen, die nicht mit kaltem Guss abgeschlossen werden, in jedem Falle bei Halb-, Dreiviertel- und Vollbädern ½ bis 1 Stunde ruhen.
4. Während der Anwendung von Wickeln oder Packungen sollte man sich nicht unterhalten, lesen oder auf sonstige Weise beschäftigen – auch Radio oder TV/Handy sollten ausgeschaltet bleiben. Ruhen Sie sich aus, und entspannen Sie bewusst.
5. Abgesehen von die Verdauung beeinflussenden Anwendungen (z. B. heiße Leibaufgaben) sollte die Nahrungsaufnahme mindestens eine halbe Stunde zurückliegen. Güsse sollten zweckmäßigerweise auch nicht auf völlig nüchternen Magen erfolgen.
6. Nikotin direkt vor oder nach einer Wasseranwendung kann deren Wirkung vollkommen aufheben. Auch Kaffee, Tee oder Alkoholika lähmen die Reaktionsfähigkeit der kapillaren Gefäße und beeinträchtigen damit ebenfalls die erwünschte positive Reaktion.
7. Nach einer Anwendung zwei Stunden warten, bevor man die nächste ausführt.
8. Eine Wirkungsverstärkung tritt ein, indem das Wasser nicht abgetrocknet, sondern nur abgestreift wird.
9. Frauen sollten während der Zeit der Monatsregel nur Anwendungen am Oberkörper durchführen.
10. Nur die regelmäßige Anwendung führt zum Erfolg. Steigern Sie die Reizstärke langsam.

Wasseranwendungen haben, richtig ausgeführt, keine ungünstigen Nebenwirkungen, unterstützen auch im Krankheitsfalle die medikamentöse Therapie durch Anregung der körperlichen Heilkräfte, beschleunigen die Erholung und können nicht zuletzt Medikamente einsparen.

Bitte beachten

Wichtig: Sie sollten sich nach jeder Anwendung wohlfühlen!
Finden Sie Ihre individuelle Reaktionsweise heraus, und besprechen Sie dies mit dem Bademeister oder einem Arzt der Naturheilkunde.

Weitere wichtige Hinweise finden Sie unter:
<https://www.kneippvisite.de/5-elemente-nach-kneipp/wasser/>

Fußbad kalt

Das kalte Fußbad hat eine ähnliche Wirkung wie das Wassertreten: Das kalte Wasser regt den Körper zur Wärmebildung und damit zur Mehrdurchblutung an.

Wirkung:

- Infekt vorbeugend, abhärtend
- Schlaf fördernd
- Venen kräftigend
- abschwellend
- reaktiv mehr durchblutend

Geeignet bei

- venösen Durchblutungsstörungen, Krampfaderleiden (Varikosis)
- Zustand nach Venenentzündung (Thrombophlebitis)
- Überhitzung
- **Einschlafstörungen**
- akutem Gichtanfall (Großzehengrundgelenk, Knöchelbereich)
- akuter Prellung im Knöchel-Unterschenkelbereich (Sportverletzung), Knöchelverstauchungen (Distorsionen)
- Herzneurose, Herzkrämpfen, funktionellen Stenokardien (ohne Organerkrankung)
- Sudeck Stadium I
- Kopfschmerzen
- Nasenbluten
- Fußmüdigkeit

Bitte fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.© Dr. Bachmann

Vorsicht bei / Nicht geeignet bei

- akuten Harnwegsinfekten (Nieren-, Blasenleiden)
- Frieren / Frösteln
- Durchblutungsstörungen, kalten Füßen
- Kälteallergie
- Koronarinsuffizienz
- massivem Bluthochdruck
- akuter Ischiasnervenreizung
- arteriellen Durchblutungsstörungen schwereren Grades (AVK III-IV)
- Krampfneigung der Beine

© Dr. Bachmann

Bitte beachten

- Das kalte Fußbad nur mit warmen Füßen durchführen.
- Wichtig ist die Wiedererwärmung.

Beschreibung

Benötigt wird:

- Fußbadewanne (oder ein entsprechendes Gefäß, z. B. Wanne, großer Eimer)

So wird's gemacht:

- Das Gefäß wird am besten in der Bade- oder Duschwanne platziert (dadurch ist leichtes Füllen und Leeren möglich)
- Temperatur: so kalt wie möglich (ca. 12-18 °C)
- Dauer: ca. 15 Sekunden bis 1 Minute, je nach Kälte des Wassers und Empfindlichkeit
- Danach das Wasser nur abstreifen, nicht abtrocknen.
- Wichtig ist Wiedererwärmung – aktiv durch Gehen oder passiv im Bett (ggf. mit Wollsocken)

Sonstiges

Das kalte Fußbad hilft auch nach langen Fußmärschen mit Überanstrengung der Beine und als Sofortmaßnahme bei Zerrungen oder Prellungen im Knöchelbereich.

© Dr. Bachmann

KNEIPP sagt zum kalten Fußbad:

„Wenn nämlich die Füße ins kalte Wasser kommen, so dringt die Kälte schneidend in dieselben ein. Nach wenigen Minuten lässt die schneidende Kälte etwas nach, und dann werden die Füße so warm, dass das Fußbad einem nicht mehr kalt, sondern recht behaglich vorkommt.“ (S. Kneipp)

„Wenn kalte Fußbäder in der rechten Weise genommen werden, d.h. wenn sie nicht zu lange dauern, und wenn darauf Bewegung folgt, so dass die Füße recht warm werden, so wirken sie günstig wie kaum ein anderes Mittel.“ (S. Kneipp)

© Dr. Bachmann

Wassertreten

Wassertreten ist eine der bekanntesten KNEIPP-Anwendungen. Regelmäßig durchgeführt wirkt es Infekt vorbeugend („abhärtend“) und ausgleichend – es beruhigt am Abend und erfrischt am Tage. Die Durchblutung besonders der feinen Haargefäße (Kapillaren) wird gefördert und die Venen werden durch das kalte Wasser gekräftigt.

„So einfach es scheint, bis an die Waden im Wasser zu gehen, so dient doch gerade diese Anwendung a) zur Abhärtung; es wirkt diese Anwendung auf den ganzen Körper, kräftigt die ganze Natur; b) sie wirkt günstig auf die Ableitung des Harnes; c) sie wirkt recht gut auf die Brust, erleichtert das Atmen und wirkt günstig auf die Gasbildung im Leib; d) sie wirkt besonders gegen Kopfleiden, Eingenommenheit des Kopfes, Kopfschmerzen.“ (S. Kneipp)

Wirkung:

- venenkräftigend, den venösen Rückstrom fördernd – dadurch wird verschlacktes Blut zur Lunge transportiert und Kohlendioxid abgeatmet.
- Das sauerstoffreiche Blut wird dann bei der Wiedererwärmung in den ganzen Körper transportiert und versorgt alle Organe mit frischem, sauerstoffreichem Blut.
- Entstauend auf Venen und Lymphsystem
- nachfolgend (reaktiv) erwärmend, durchblutungsfördernd (hyperämisierend)
- infektvorbeugend bei regelmäßiger Anwendung (abhärtend)
- schlaffördernd am Abend, beruhigend
- stoffwechselanregend

© Dr. Bachmann

Geeignet bei

- Infektanfälligkeit
- Einschlafstörungen
- leichten arteriellen Durchblutungsstörungen (AVKI)
- Venenleiden der Beine, Zustand nach Venenentzündung (Thrombophlebitis)
- Durchblutungsstörungen, Störungen der Wärmeregulation
- Neigung zu hohem Blutdruck
- Niedrigem Blutdruck, Kreislaufstörungen
- Müdigkeit
- Funktionellen Herzproblemen
- Sudeck Stadium I der Beine
- „heißem Kopf“
- gefäßbedingten Kopfschmerzen
- Benommenheit
- Wetterfühligkeit
- vermehrtem Fußschweiß

Bitte halten Sie Rücksprache mit Ihrem Arzt oder Apotheker. © Dr. Bachmann

Vorsicht bei / Nicht geeignet bei

- Menstruation, Unterleibsinfektionen bei der Frau
- Harnwegsinfekten, Blasen- und Nierenkrankheiten
- arteriellen Durchblutungsstörungen schwereren Grades (AVK Grad II-IV)
- Frösteln, Frieren, Kältegefühl an den Beinen, kalten Füßen
- Reizzuständen der Beinnerven (vor allem bei Ischiasnervenschmerz)

© Dr. Bachmann

Beschreibung

Benötigt wird:

- Wassertretbecken oder Badewanne oder großer Eimer bzw. höhere Wanne
- ein seichter Uferstreifen, Bachlauf in freier Natur, Stadtbrunnen, Ihr persönliches kleines „Gesundheitszentrum“ finden Sie überall meist in erreichbarer Nähe!
(Das Wasser soll bis handbreit unter das Knie reichen)

Vor dem Wassertreten bitte beachten:

- Füße und Beine müssen warm sein.
- Eine ausreichende Vorerwärmung – durch Treppensteigen, Fahrradfahren oder Wandern, zu Hause auch durch Fußkreisen oder Gymnastik – ist wichtig für eine optimale Wirkung.

Indem diese Anwendung an den Wassertretanlagen meist während eines Spazierganges oder eines Fahrradausfluges ausgeführt wird, sind Beine und Muskeln gut durchblutet und warm. **Falsch wäre** es, gleich im Anschluss an das Wassertreten ein kaltes Armbad durchzuführen, wie es sich an den Kneippanlagen anbietet, da sich die beiden Anwendungen gegenseitig stören beziehungsweise in der gewünschten Reaktion (Wiedererwärmung!) aufheben würden.

So wird's gemacht:

- Die Wanne bzw. das Gefäß mit kaltem Wasser füllen (Wassertemperatur von 8 bis etwa 18 °C, Wasserhöhe bis knapp unters Knie)
- Bei jedem Schritt den Fuß ganz aus dem Wasser heben („Storchengang“)
- Benützen Sie Eimer oder Fußbadewanne, dann ist diese Übung auch im Sitzen im Badezimmer möglich
- setzen Sie sich am besten vor das Gefäß auf einen Stuhl und heben die Beine abwechselnd aus dem Wasser.
- Dauer der Anwendung je nach Wassertemperatur ca. ½ bis 1 Minute – hören Sie jedoch spätestens dann auf, wenn Kälteschmerz (Schneiden oder Stechen) auftritt.
- Wasser nicht abtrocknen, sondern nur abstreifen und sofort Strümpfe und Schuhe anziehen
- Für gute Wiedererwärmung sorgen – durch Laufen oder im Bett (z. B. abends zur Schlafförderung) © Dr. Bachmann

Bitte beachten

Wichtigstes Kriterium ist immer die gute Vorerwärmung vor jeder Kaltanwendung!

Wechselfußbad

Das Wechselfußbad ist ein hervorragendes Training für die Gefäße, fördert den Kreislauf und verhindert Infekte: Es reguliert den Wärmehaushalt im Körper, trainiert die Haargefäße und fördert die Durchblutung der Haut. Nicht zuletzt ist es ein bewährtes Hausmittel bei beginnenden Erkältungskrankheiten und chronischen Infekten, vor allem im Nasen-Rachen-Raum und im Bereich der Nasennebenhöhlen.

Wirkung:

- Gefäßtraining
- Wärme regulierend
- abhärtend
- vegetativ stabilisierend
- Kreislauf stabilisierend
- Schleimhaut stabilisierend im Nasen-Rachenraum
- durchblutungsfördernd auf Beckenorgane (Darm, Blase)
- entspannt die Muskulatur im Bereich der Lendenwirbelsäule

Geeignet bei

- chronisch kalten Füßen
- Schlafstörungen
- niedrigem Blutdruck (Hypotonie)
- chronischen Erkältungskrankheiten (Infektanfälligkeit)
- chronischen Nasennebenhöhlenerkrankungen
- Kopfschmerzen, Blutandrang im Kopf
- Sudeck Stadium III
- Reizmagen, Reizdarm
- Lumbalgie, LWS – Syndrom, Rückenschmerzen

Vorsicht bei / Nicht geeignet bei

- Krampfaderleiden (Varikosis)
- Gefäßkrämpfen
- Nervenentzündungen

Beschreibung

Benötigt werden:

- 2 Fußbadewannen (oder entsprechende Gefäße, z. B. Farb- oder Maleimer)
- ggf. (Kräuter) Zusätze in das Gefäß mit dem warmen Wasser geben

So wird's gemacht:

- Platzieren Sie das Gefäß am besten in der Bade- oder Duschwanne - dadurch ist leichtes Füllen und Leeren möglich.
- Füllen Sie die Gefäße
 - Gefäß 1: mit 36-38 °C warmen Wasser (evtl. auch mit Zusatz, z.B. Lavendel, Melisse, Thymian, Salbei)
 - Gefäß 2: mit kaltem Wasser (so kalt wie möglich, bis 18 °C)
- Dauer:
 - warm: 5 Minuten bzw. bis gute Durchwärmung eingetreten ist
 - kalt: 10 – 15 Sekunden
- einmal wiederholen: - warm 5 Minuten - kalt 10-15 Sekunden
- Streifen Sie das Wasser ab, nur die Fußsohlen werden abgetrocknet. Ziehen Sie (Woll)Strümpfe an - die Füße dürfen nicht mit dem kalten Boden in Berührung kommen (Gefahr des Auskühlens).
- Bewegung bis zur Wiedererwärmung (z. B. durch Gehen) oder Erwärmung im Bett

Bitte beachten

- Bei Krampfaderleiden das Gefäß mit dem warmen Wasser nur bis zur Höhe des Knöchels füllen.
- **Falsche Reaktion:** Bei Schwarzwerden vor den Augen, Kreislaufstörungen mit Schwindel, Kältezittern oder Muskelkrämpfen muss die Anwendung abgebrochen werden - hinlegen, tief durchatmen und ggf. Wärmflasche an die Füße legen, bis die Beschwerden abgeklungen sind.

Sonstiges

Die günstigsten Zeiten für das Wechselfußbad sind der frühe Nachmittag und der Abend **als Einschlafhilfe vor dem Zubettgehen**

„Lernt das Wasser richtig kennen und es wird euch stets ein verlässlicher Freund sein.“
(S. KNEIPP)

Waschungen

Die Kneipp-Waschungen zählen neben dem Luftbad und dem Trockenbürsten zu den mildesten Anwendungen der Wassertherapie nach KNEIPP.

Mit einem Waschungstuch oder Waschhandschuh wird ein dünner Wasserfilm auf den gesamten (warmen!) Körper (Ganzwaschung) oder bestimmte Körperabschnitte (Unterkörper, Oberkörperwaschung) aufgetragen.

Wirkung der Waschungen:

Die zumeist kalt oder temperiert (zimmerwarm) durchgeführten Waschungen führen nach einer anfänglichen Gefäßverengung zu einer Gefäßerweiterung mit einem angenehmen Wärmegefühl (Vasomotorentraining). Bei regelmäßiger Anwendung bewirken sie:

- eine Harmonisierung des vegetativen Nervensystems stabilisieren den Wärmehaushalt (wichtig zum Beispiel bei rheumatischen Krankheiten) und damit das Immunsystem.
- verbessern, die allgemeine Abwehr gegen Infektionskrankheiten
- und können als gezielte örtliche Maßnahmen **schlaffördernd**, verdauungsfördernd oder auch zur Fiebersenkung (anstelle von Wadenwickeln) angewendet werden.

Waschungen werden meist mit klarem Wasser durchgeführt. Zum Schutz des Säuremantels der Haut kann Apfelessig beigegeben werden. Eine gezielte Wirkungsverstärkung sind auch durch Zusätze von Salz oder Kräuterabkochungen (siehe Zusatz Vollbäder) möglich.

Zeiten für Waschungen:

Die günstigsten Tageszeiten für Waschungen sind frühmorgens (5 Uhr) als Teil- oder Ganzwaschung bzw. **abends als Einschlafhilfe: Unterkörperwaschung, Leibwaschung**

Wirkungsverstärkung durch Nichtabtrocknen:

Wird das Wasser nach der Anwendung nicht abgetrocknet, wird die Wirkung verstärkt, da durch die eintretende Verdunstungskälte die Reizstärke erhöht wird.

Vorsicht bei / Nicht geeignet bei

Frieren, Frösteln, aufkommenden Erkältungskrankheiten

Bitte beachten

- Nie eine kalte Waschung auf kalter Haut durchführen!
- Ziel und Zweck der Waschung liegen in der Wiedererwärmung (im Bett oder aktiv durch Bewegung) und der damit einhergehenden Umstimmung des vegetativen Nervensystems hin zur Erholung, Regeneration und zum Aufbau von Leistungsreserven.

Benötigt werden:

- Leinenwaschungstuch (ca. 30 x 60 cm) oder Waschhandschuh
- Gefäß mit kaltem Wasser - anfangs ggf. zimmerwarm (18 – 22 °C)
- später so kalt wie möglich

Durchführung der Unterkörperwaschung

Von der rechten Fußaußenseite bis zur Hüfte, das Tuch wenden, von der Leiste die vordere Beininnenseite wieder runter. Tuch wenden. Mit frischer Tuchseite nun von der rechten Ferse bis zur Hüfte hoch, Tuch wenden, Beininnenseite hinten wieder hinunter. Tuch auswaschen, dann linkes Bein ebenso. Abschließend erst rechte dann linke Fußsohle, danach gleich ins Bett.

„Also die Abwaschung ohne Abtrocknen bewirkt eine raschere und stärkere Wärme [...].“
(S. Kneipp)

Leibwaschung

Die Leibwaschung gilt als sehr wirkungsvolle KNEIPP'sche Abführ- und Einschlafpille.

Wirkung:

- schlaffördernd
- darmanregend

Geeignet bei

- Einschlafstörungen
- Verdauungsstörungen (Neigung zu Darmträgheit, Verstopfung, Blähungen, Reizmagen, Reizdarm)

Vorsicht bei / Nicht geeignet bei

- Kältegefühl, Frösteln
- Harnwegsinfekten (Blase, Niere)

© Dr. Bachmann

Beschreibung

Benötigt werden:

- Leinenwaschungstuch (ca. 30 x 60 cm) oder Waschhandschuh
- Gefäß mit kaltem Wasser
 - anfangs ggf. zimmerwarm (18 – 22 °C)
 - später so kalt wie möglich

So wird's gemacht:

- Das Leinentuch ins Wasser legen und leicht ausdrücken.
- Langsam und kreisförmig im Uhrzeigersinn (Beginn in der Blinddarmgegend)
- 20 – 40-mal kreisen
- das Tuch dazwischen mehrmals wieder anfeuchten © Dr. Bachmann

Bitte beachten

- Eine Vorerwärmung im Bett ist erforderlich.
- Gut zudecken

Sonstiges

Zur Entspannung der Bauchdecke die Beine in Rückenlage anwinkeln.

© Dr. Bachmann

„ ...die allereinfachste Anwendung des Wassers sind wohl die Waschungen.“ (S. Kneipp)

Vollbad warm

Ein warmes Wannenbad hilft bei körperlichen und seelischen Verspannungszuständen und wirkt vegetativ ausgleichend. Warme Vollbäder stellen allerdings eine größere Belastung für den Kreislauf dar als das Dreiviertelbad, Halbbad oder Teilbäder (= Arm-, Fuß- oder Sitzbäder)

„Wenn man das eine oder andere warme Bad nimmt, ungefähr in der Woche eines, so gefallen sie gar nicht übel. Nimmt man aber die warmen Bäder öfters, so müssen sie notwendiger Weise schwächen.“ (S. Kneipp)

Wirkung:

- **beruhigend und schlaffördernd bei nicht zu langer Badedauer (bis ca. 10 Minuten bei einer Temperatur von max. 38 °C)**
- Muskel entspannend
- vegetativ stabilisierend
- hautpflegend (durch Molke- oder Kleiezusatz)
- nervenentspannend (vagotonisierend)
- stoffwechselalkalisierend
- die Gelenkbeweglichkeit fördernd

Geeignet bei

- Arthrose der Gelenke und der Wirbelsäule
- körperlichen und seelischen Verspannungszuständen
- vegetativer Übererregbarkeit (Stress)
- Schlafstörungen

Vorsicht bei / Nicht geeignet bei

- Krampfaderleiden (Varikosis)
- Herzinsuffizienz
- niedrigem Blutdruck
- Entzündungszuständen (z. B. rheumatischer Arthritis)

Beschreibung

Benötigt werden:

- Badewanne
- ggf. Zusätze und Kräuterzusätze: - Molke (hautpflegend)
 - Kleie (hautpflegend und –schützend)
 - Rosmarin (leicht anregend)
 - Thymian (bei Erkältungskrankheiten)
 - Heublume (bei rheumatischen Erkrankungen)
 - **Lavendel (zur Harmonisierung)**
 - **Melisse (zur Schlafförderung)**
 - **Hopfen (zur Schlafförderung)**
 - **Baldrian meist in Kombination (zur Schlafförderung)**
 - **Salbei (gibt Entspannung und wieder Energie)**

So wird's gemacht:

- Die Wanne bis zur Halsgegend mit warmem Wasser (36-38 °C) füllen (nach Behaglichkeit), dabei ggf. Badezusätze zugeben.
- Die Badedauer beträgt 10-15 Minuten (zur Beruhigung und Schlafförderung bis 10 Minuten).
- Langsam aufstehen.
- **Anschließend erfolgt eine kühle Abgießung oder ein kühles Abduschen.**
- Danach Bettruhe einhalten (bis 90 Minuten) - ohne Radio oder Fernseher. Genießen Sie die Ruhe!

Bitte beachten

- Bei einer Badetemperatur von **über 38 °C** setzt eine meist anregende, **schlafstörende** Wirkung ein.
- Kein Vollbad vor oder nach den Mahlzeiten - mindestens eine Stunde Abstand einhalten.
- Vorsicht bei Krampfadern (Varizen) und Neigung zu Venenentzündungen
- Bei Komplikationen - Herzsensationen und Blutdruckregulationsstörungen (niedriger Blutdruck) - den Wasserspiegel senken, kalte Herzauflagen.
- Patienten mit niedrigem Blutdruck haben oft Kreislaufprobleme, da bis zu 2 Litern Blut in den Haargefäßen der Haut versacken, die dann dem Kreislauf fehlen; die führt oft zu Herzjagen, Schwäche, Aufgeregtheit, Schlafstörungen, Unruhezuständen

Kräuter

Kräuter für einen wohltuenden Schlaf wie Lavendel, Zitronenmelisse, Zitronenverbene, Baldrian, Hopfen...

Entspannungspause

die Tasse Tee des "Kneippianers" als kleine Pause zwischendurch den Tee möglichst in kleinen Schlucken (KNEIPP-Schlucken) trinken. Schlaffördernde und beruhigende Tees vor dem Schlafengehen in ruhiger, entspannter Umgebung.

Bei der Weitergabe von Heilkräutern aus dem eigenen Garten bitte die Heilmittelverordnung beachten und keine Heilversprechen geben.

Quellennachweis:

www.kneippbund.de

www.kneippvisite.de