



# Die Kraft des Kneippens

Schon Oma griff bei Beschwerden zu Wadenwickeln und schwor auf Fuß- und Armbäder. Zwei Ärztinnen erklären, wie und wann die **HAUSMITTEL** helfen

Das erste und allerbeste Heilmittel für den Menschen sei Wasser, meinte Sebastian Kneipp (1821 bis 1897). Nach diesem Motto entwickelte der Pfarrer aus dem Ort Bad Wörishofen im Allgäu die Wassertherapie und experimentierte mit Wickeln, Bädern und Güssen – mal warm, mal kalt. Heute nutzen und empfehlen Ärzte die Techniken bei verschiedenen Beschwerden und zur Vorbeugung. „Hinter der sogenannten Hydrotherapie steckt ein physikalisches Prinzip“, sagt Dr. med. Miriam Ortiz, Ärztin für Allgemeinmedizin und Naturheilverfahren am Institut der Sozi-

almedizin der Charité in Berlin. „Wärme bewirkt, dass sich Gefäße weiten. Durch Kälte ziehen sie sich zusammen.“ Diese Reize aktivieren und trainieren das Immunsystem und stärken die Abwehr.

Darüber hinaus regen die Reize auf der Haut die Hormonproduktion an. Der Körper schüttet vermehrt Adrenalin aus, welches das vegetative Nervensystem anregt. Kreislauf, Herzfähigkeit, Stoffwechsel und Schmerzempfindlichkeit werden reguliert. Durch wiederholtes Anwenden normalisiert sich die Ausschüttung von Stresshormonen, die Reaktionsfähigkeit des Körpers verbessert sich.

In der Kinderheilkunde haben die Anwendungen einen großen Stellenwert. „Die Kleinen sprechen gut auf die Reize an. Außerdem spielt die Zuwendung der Eltern eine große Rolle, um die Beschwerden zu lindern“, erläutert die Kinder- und Jugendärztin Dr. med. Nina Gatter aus Köln. Wie bereits Kneipp, empfehlen die Ärzte von heute pflanzliche Zusätze, zum Beispiel Thymianöl für Brustwickel, Lavendelöl für ein Fußbad. Wichtig: Bei Kindern unter zwei Jahren dürfen keine kampfer- und mentholhaltigen Zusätze verwendet werden, die Kleinen könnten Atemprobleme bekommen. *Peggy Elfmann*

Im nächsten Heft geht es um Entspannungstechniken

## Unsere Expertinnen



**Dr. med. Miriam Ortiz** ist Ärztin für Allgemeinmedizin und Naturheilverfahren am Institut für Sozialmedizin an der Charité in Berlin



**Dr. med. Nina Gatter** ist Kinder- und Jugendärztin mit Schwerpunkt Naturheilverfahren in Köln



### IST DIE WIRKUNG BEWIESEN?

Es gibt Studien, die die Wirksamkeit der Kneipptherapie belegen, zum Beispiel bei Krampfadern, chronischen Muskelschmerzen, rheumatischen Beschwerden und Herzinsuffizienz. „Es existieren nur wenige wissenschaftlich aussagekräftige Studien zum Thema Kneipp bei Kindern“, sagt Ortiz.

Viele Hausmittel wie Wadenwickel sind nicht nach wissenschaftlichen Kriterien erforscht, sondern beruhen auf Erfahrungswerten. Da warme Umschläge und kalte Auflagen aber nach physikalischen Regeln wirken, werden sie von Schulmedizinerinnen akzeptiert.

## DREI ANWENDUNGEN FÜR KINDER

### WARMES FUSSBAD

Ein Fußbad wärmt kalte Füße und wirkt entspannend. „Es hilft zum Beispiel Kindern, die abends nicht einschlafen können“, sagt Miriam Ortiz. **So geht's:** Nehmen Sie einen Eimer oder eine kleine Wanne. Das Kind stellt beide Füße hinein. Geben Sie warmes Wasser (je nach Verträglichkeit etwa 36 Grad) hinzu bis eine Handbreit unter die Kniekehlen. Nach zehn Minuten Füße herausnehmen, mit kaltem Wasser abgießen.



### ZWIEBELSÄCKCHEN

Bei Ohrenschmerzen kann als Erstmaßnahme oft ein Wickel mit Zwiebeln helfen. **So geht's:** Eine Zwiebel schälen, klein hacken und erhitzen (z. B. in einer Pfanne). Auf einem Tuch verteilen, ein Säckchen schnüren und – nicht zu heiß – auf das schmerzende Ohr legen. Mit Stirnband oder Mütze befestigen. 20 bis 30 Minuten liegen lassen. Werden die Schmerzen stärker oder kommt Fieber hinzu, bitte zum Arzt gehen.



### WADENWICKEL

Fieber können Sie mit Wadenwickeln um bis zu zwei Grad senken. **So geht's:** Ein Tuch in lauwarmes Wasser tauchen, auswringen und um die Beine legen. Ein trockenes Tuch darumwickeln. Nach etwa fünf Minuten das innere Tuch auswechseln, mehrmals wiederholen. Wichtig: „Die Wickel dürfen nicht kalt sein, sonst kühlt das Kind aus“, erklärt Nina Gatter. Nur anwenden bei Kindern über sechs Monaten, wenn Hände und Beine auch heiß sind und das Kind nicht friert.



## Welche Krankheiten kann man behandeln?

**Wickel und Wasseranwendungen** eignen sich sowohl für Kinder als auch für Erwachsene. „Bei Kindern müssen die klassischen Kneipp-Anwendungen modifiziert werden, sonst ist der Reiz zu groß und der kleine Organismus überfordert“, rät Ärztin Gatter. Deshalb ist die Guss-Temperatur für Kinder nicht so niedrig wie für Erwachsene.

**Erwachsene** nutzen die Kneipp-Therapie mit Wechselbädern vorwiegend, um die Abwehrkräfte zu

stärken. Aber Wärme und Kälte können auch Beschwerden lindern.

**Kalte Güsse** steigern die Durchblutung und den Stoffwechsel, wirken schmerzstillend und abschwellend, zum Beispiel bei Venenerkrankungen. „Durch warme Auflagen lösen sich Muskelverspannungen, Gelenk- und Rückenschmerzen werden gelindert“, erklärt Ortiz.

„Bei Kindern werden die Hausmittel vorwiegend bei Erkältung, Fieber

und Ohrenschmerzen angewendet“, sagt Kinderärztin Gatter. So senken lauwarme Wickel Fieber und lindern Schmerzen (siehe oben).

**Zur Selbstbehandlung** eignen sich Wickel und Wasseranwendungen gut. „Falls Eltern unsicher sind, wie sie die Wickel machen, können sie sich von ihrem Kinderarzt anleiten lassen“, rät Nina Gatter. Bei chronischen Erkrankungen, starken Schmerzen oder hohem Fieber sollte man immer zum Arzt.