

Universal-Therapie mit langer Tradition

Kneipp – mehr als Wassertreten!

Wie der Storch im Salat watet der Kneipp-Anhänger durch das eiskalte Wasserbecken. Mit der Giesskanne lässt er sich Arme und Beine – und manchmal sogar das Gesicht – überschütten. Brr, und das soll gut tun?, mögen Sie denken. Ja, das tut es. Die Wasseranwendungen sind nicht als Abhärtungsmartyrium gedacht, sondern funktionieren nach einem medizinischem Prinzip.

Denn Wassertreten und kalte Güsse – tatsächlich die bekanntesten Elemente der Kneipptherapie – sind Teile eines ganzheitlichen Therapieverfahrens, das den Menschen in Körper, Geist und Seele ansprechen und letztlich „ordnen“ und heilen will. Und es führt – mittlerweile durch Studien bewiesen – zur Stärkung des Immunsystems.

Deswegen ist die Kneipptherapie heute eine Kuranwendung vor allem bei chronischen Erkrankungen, Erschöpfungszuständen, funktionellen Störungen, bei denen keine Organschädigung nachweisbar ist, oder nach überstandenen Krankheiten. Ursprünglich war die Therapie eine einfache Medizin für Arme, mit der Pfarrer Sebastian Kneipp (1821–1897) nahezu alle Krankheiten behandelte. Nach ihrem Begründer besteht die Therapie aus fünf Säulen: der Wassertherapie, den Kräuteranwendungen sowie der Bewegungs-, der Ernährungs- und der Ordnungstherapie.

■ 1. Säule: Hydrotherapie

Darunter versteht man die therapeutische Anwendung von Wasser: Waschungen, Bäder (temperaturanstiegende Bäder, wechselwarme Bäder), kalte oder wechselwarme Güsse,

Wickel, Auflagen, Packungen, Dämpfe, Wassertreten. Ihre hauptsächliche Wirkung besteht darin, Temperaturreize zu übertragen.

Mit kalten Güssen, die man mit der Giesskanne oder einem Schlauch durchführt, trainiert man das Gefäßsystem. Die Blutgefäße reagieren auf den Kältereiz und ziehen sich zusammen. Damit helfen die Güsse bei Krampfadern, Stauungen (Vorsicht bei arterieller Verschlusskrankheit!), niedrigem Blutdruck und Prellungen. Bei Spannungskopfschmerz und Migräne können die Güsse vorbeugend wirken. Eine mildere Form der kalten Güsse sind die Waschungen.

Warme Güsse, Teilbäder oder Bäder sind entspannend für Muskeln und Psyche. Sie bewirken eine Gefässweitstellung – einerseits eine therapeutische Möglichkeit, den arteriellen Blutdruck zu senken, andererseits auch eine Belastung für Herz- und Kreislauf.

Das kalte Fussbad und das Wassertreten (Versuchen Sie es auch mal im Tau oder Schnee!) helfen bei Krampfadern, Neigung zu Wasserspeicherungen, Kopfschmerzen, niedrigem Blutdruck, Einschlafstörungen, Kreislaufstörungen, Neigung zu Infekten und Fusschweiss.



Der kalte Knieguss trainiert die Gefässmuskulatur – ideal bei schweren, schmerzenden Beinen! Und abends als wirksame Einschlafhilfe.

Bei wechselwarmen Güssen und Teilbädern liegt der Wärmereiz im Minuten- und der Kältereiz im Sekundenbereich. Auch hier steht das Gefäßstraining im Vordergrund. Die Wechselduschen, eine moderne Abwandlung des Kneipp'schen Ganzkörpergusses, härten ab, erfrischen bei Erschöpfung und können Erkältungen und schmerzhafte Ver-

schleisserscheinungen vorbeugen. Bei Kältegefühlen oder bei beginnenden Infekten sind Kaltwasseranwendungen allerdings nicht das Richtige. Auch bei Herz-Kreislauf-Problemen sollte man mit Güssen langsam beginnen und Warmwasseranwendungen moderat durchführen. Bei starker Arteriosklerose können die Gefäße nicht auf den

» Guss für zu Hause

Nehmen Sie einen Schlauch mit einem vollen, aber nicht harten Wasserstrahl, am besten ziehen Sie dafür den Kopf vom Duschschlauch ab. Beginnen Sie mit den Güssen herzförmig, also quasi „von rechts unten nach links oben“. Wenn Sie nicht an kaltes Wasser gewöhnt sind, arbeiten Sie sich erst mal nur bis zum Knie bzw. bis zum Ellenbogen hoch. Machen Sie langsame Bewegungen. Nach dem Guss sollten Sie die Kälte des Wasser spüren, aber keine gefühllosen Muskeln haben. Trocknen Sie sich sanft ab und spüren Sie, wie die Wärme langsam wieder in Ihre Arme und Beine zurückkehrt.

1. Beginnen Sie am rechten Fuss, gehen Sie mit dem Wasserstrahl langsam an der Aussenseite des Beines hoch, kreisen Sie über den Po und führen Sie den Strahl an der Innenseite des Beines wieder abwärts. Führen Sie den Guss selbst aus, können Sie den Wasserstrahl zum Abwärtsführen natürlich vorne zurückführen.
2. Wiederholen Sie das Gleiche am linken Bein.
3. Führen Sie den Wasserstrahl jetzt von Ihrer rechten Hand an der Aussenseite des Armes nach oben. Kreisen Sie um die Schulter. Führen Sie den Strahl an der Innenseite des Armes zurück.
4. Wiederholen Sie das Gleiche am linken Arm.

Temperaturreiz reagieren, deswegen unbedingt den Arzt fragen! Kalte Güsse der unteren Körperhälfte sollten nicht angewandt werden bei Reizblase, Harnwegsinfekten, Ischias und während der Menstruation.

■ 2. Säule: Kräuteranwendungen
Kneipp machte Badezusätze aus Kräutern populär, er wen- » 15

Altersabhängige Makuladegeneration

Netzhaut vor Veränderungen schützen – Sehfähigkeit erhalten

Bis vor wenigen Jahren war eine Behandlung der feuchten Makuladegeneration nicht möglich. Nun stehen erstmals Medikamente zur Verfügung, die sogar zu einer Rückbildung krankhafter Blutgefäße im Auge führen.

„Trocken“ und „feucht“ nennt man die zwei Formen der Altersabhängigen Makuladegeneration (AMD). Diese zunehmende Degeneration der Netzhautmitte führt zur Abnahme der Sehschärfe vor allem im Bereich der Lesefähigkeit beziehungsweise bis zur Erblindung, wie Dr. med. Frank Sachers, Augenarzt FMH am Augenzentrum Bahnhof Basel erklärt.

Bei der trockenen Form kommt es nach und nach zum Untergang der Sehnervenzellen im Bereich der Netzhautmitte, was der Patient an

der langsamen Abnahme der Lesesehschärfe oder am Auftreten von ‚Metamorphopsien‘ merkt: Gerade Linien werden dann als krumm wahrgenommen. Die Erkrankung verläuft typischerweise über Monate und Jahre. Da der Krankheitsprozess auf die Mitte der Netzhaut begrenzt ist, ist jedoch keine vollständige Erblindung zu erwarten, betont der Experte.

Bei der feuchten AMD dagegen werden neue, krankhafte Blutgefäße unter der Netzhaut gebildet. Der Krankheitsverlauf ist typischerweise sehr schnell fortschreitend, innerhalb von Tagen oder Wochen nimmt die zentrale Sehschärfe massiv ab, die Wahrnehmung von Metamorphopsien „tritt typischerweise sehr deutlich auf“, so Dr. Sachers.

Bis vor einigen Jahren war die Behandlung der feuchten AMD nicht möglich, nur in Ausnahmefällen



Dr. Frank Sachers,
Augenarzt FMH
am Augenzentrum
Bahnhof Basel

konnten die Gefäße mit dem Laser behandelt werden, berichtet der Augenarzt. Ein erster Durchbruch in der Therapie war daher die Einführung der „Photodynamischen Therapie“: Hierbei wird ein Medikament in die Blutbahn injiziert, das sich an den krankhaften Blutgefässen anlagert und durch eine Bestrahlung aktiviert wird. Das Medikament führt zum zumindest zeitweiligen Verschluss der neu gebildeten Gefäße unter der Netzhaut. Allerdings: „Die

Behandlung musste meist mehrmals wiederholt werden und führte nur bei einem gewissen Prozentsatz der Patienten zu einer Stabilisierung der Sehschärfe – Verbesserungen waren nur in Ausnahmefällen zu erreichen“, so der Experte.

Der wesentliche Durchbruch kam vor etwas mehr als einem Jahr mit der Einführung von Medikamenten, die das Wachstum der neugebildeten Gefäße unter der Netzhaut hemmen, die „Anti-VEGF Substanzen“, die auf gentechnischem Weg hergestellt werden. Dr. Sachers erklärt die Vorgehensweise: „Diese Substanzen werden in der Glaskörperhöhle gespritzt – der Glaskörper ist die gelartige Substanz zwischen Linse und Netzhaut –, und führen dort zu einer schnellen Rückbildung der neu gebildeten Gefäße unter der Netzhaut.“ Damit kann zum ersten » 15

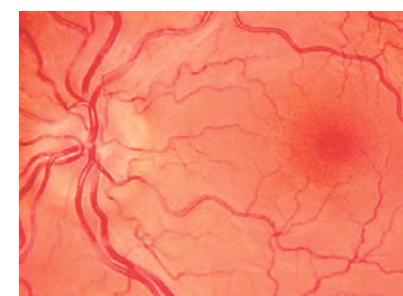


Abb. 1: Hier ist die Makula noch gesund.

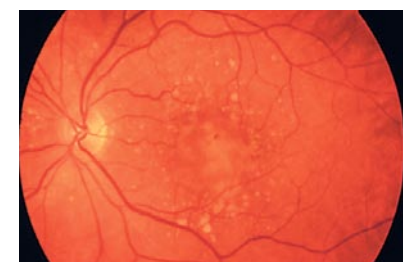


Abb. 2: Bei der trockenen Form der AMD findet man die sogenannten Drusen.

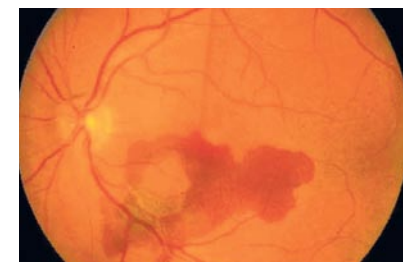


Abb. 3: Bei der feuchten AMD kann es zu Blutungen unter die Netzhaut kommen.

Fotos: Dr. Sachers

» Fortsetzung von Seite 14

dete Kräuter zudem als Zusätze zu Umschlägen, Inhalationen, Dampfbädern, als Einreibungen in Ölen und Salben an. Außerdem wurden und werden Kräuter als Tee getrunken und in Form von Säften und Dragees eingenommen. Aus der mittelalterlichen Klostermedizin wählte Kneipp milde Heilkräuter aus, die für die Selbstbehandlung geeignet sind. Somit gilt er als Bewahrer der Kräutertradition und als Begründer der modernen Phytotherapie. Insbesondere neun Kräuter brachte er wieder in Erinnerung: Pfefferminze zur Erfrischung des Organismus, besonders für den Kopf; Salbei gegen Krankheiten des Halses; Schafgarbe für die Lunge; Rosmarin für das Herz; Wermut als Heilmittel für den Magen; Melisse zur Nervenberuhigung; Kamille gegen Entzündungen und Fieber; Ringelblume zur Schmerzlinderung an Gliedmassen und gegen Entzündungen; Königskerze bei Asthma und Atemnot.

■ 3. Säule: Bewegungstherapie

Bewegung ist wichtig – und warum nicht zwei Fliegen mit einer Klappe schlagen, dachte sich Pfarrer Kneipp. So bezeichnete er eine Stunde Hausarbeit einfach als Bewegungstherapie. Holzhacken sollte in Badeshorts und barfuss erfolgen, um dabei auch Licht zu tanken und eine Art Tautreten zu absolvieren. Heute gehören mehrstündige Spaziergänge und Wasser-treten zur Bewegungstherapie.

■ 4. Säule: Ernährung

Kneipp waren die gesundheitlichen Schäden eines Wohlstandsbauches bewusst, und er verordnete in solchen Fällen Mässigung. Vollwert, nicht zu üppig, wenig Kochsalz, Alkohol und Fett sind moderne Grundsätze gesunder Ernährung. Kneipp selbst war aber insbesondere der bayerischen Hausmannskost zugetan.

■ 5. Säule: Ordnungstherapie

Bei einigen Menschen schien die Kunst Kneipps zu versagen. Erst als Dr. Kneipp ihre Seelen ergründete und „Ordnung hineinbrachte“, ging es mit der körperlichen Heilung voran. So entwickelte er die Ordnungstherapie: die Wahrnehmung eigener Bedürfnisse, unterstützt von Gespräch und körperbetonte Übungen. Damit hat Kneipp psychosomatische Prinzipien zu einer Zeit angewendet, als Körper und Seele noch getrennt wahrgenommen wurden.

Heute, über hundert Jahre später, gelten in der Kneipptherapie generell die gleichen Grundsätze, die damals schon galten – nur dass die Wirksamkeit der Anwendungen mittlerweile in grossen Teilen medizinisch begründet werden kann. Aber das eigentlich Sympathische an der Kneipp-Therapie ist: Wassertreten, erfrischende Güsse und Spaziergänge wirken nicht nur heilend, sondern machen auch Spass und sind in der Regel für jeden erschwinglich!

Dr. Beatrice Wagner



Die „Kneipp'sche Tasse Kaffee“: Das kalte Armbad erfrischt bei Müdigkeit, beruhigt bei Nervosität und senkt die Herzschlagfrequenz bei Aufregung und Hitze. Die Wassertemperatur muss dafür allerdings unter 18 Grad betragen. Fotos: www.bad-woerishofen.de

ANZEIGE

Lustlos, keine Energie? Die Mehrheit erschöpfter Frauen im Menstruationsalter leidet an einem Eisenmangel bei einem normalen Hämoglobin, sagt Dr. Beat Schaub, Facharzt für Innere Medizin. Das muss nicht sein!

Eisenmangel Frauen aufgepasst!

Leere Batterien

Eine junge Frau (32) sagt: «Es ist mir alles zu viel, meine Batterien sind leer, ich könnte immer einschlafen. Oft fühle ich mich grundlos niedergeschlagen und mein Selbstwertgefühl ist im Keller. In letzter Zeit vertrage ich die Kinder nicht mehr, es herrscht eine Unruhe in der Familie, weil ich keine Nerven mehr habe. Es tut mir ja so leid, ich wünsche mir, es wäre anders. Mittlerweile kann ich nachts nicht mehr gut schlafen, sodass ich am Tag erst recht kaputt bin und sogar tageweise nicht mehr arbeiten kann. Ich hoffe, es gibt deswegen keine Kündigung. Mein Chef fragt mich, was ich habe. Was soll ich antworten?»

Eisenspeicher auffüllen

Ein patientenorientiertes Forschungszentrum in Binningen bei Basel hat herausgefunden, dass die aufgezahlten Symptome in den meisten Fällen durch einen Eisenmangel im Körper verursacht werden. Der Körper verliert Eisen, wenn er Blut verliert. Daher ist es nicht verwunderlich, wenn hauptsächlich Frauen im Menstruationsalter an einem Eisenmangel leiden. Sie bluten in ihrem Leben zusammengezählt über fünf Jahre lang - der Eisenspeicher des Körpers ist oft schon wenige Jahre nach der ersten Regelblutung leer. Das so genannte Eisenmangelsyndrom bei Frauen im Menstruationsalter kann in wenigen Wochen

erfolgreich behandelt werden, indem der Eisenspeicher wieder aufgefüllt wird. Anschliessend empfiehlt sich das erneute Absinken des Ferritinspiegels durch ein gut verträgliches, flüssiges Kräuter+Eisen Präparat aus der Apotheke, Drogerie oder Reformhaus zu verhindern. So gelingt es, Frauen, die schon immer dem «schwachen Geschlecht» zugeordnet wurden, «lebendig» zu machen. Am besten konsultieren Sie Ihren Arzt oder eines der spezialisierten ärztlichen Eisenzentren.

www.eisenzentrum.net

» Fortsetzung von Seite 14

Mal eine deutliche Verbesserung der zentralen Sehschärfe gegenüber unbehandelten Augen erreicht werden, freut sich der Fachmann. „Ausserdem gelingt es den meisten Patienten auch, über längere Zeit hinweg die Lesefähigkeit zu erhalten.“

Ein Nachteil der Behandlung ist, dass die – im Schnitt fünf bis sechs – Injektionen in einem Operationssaal vorgenommen werden und circa alle vier Wochen erfolgen müssen, später können die Zeitabstände variieren.

Wichtig ist dabei, dass auch mit dieser neuen Behandlungsmöglichkeit eine notwendige Vitamintherapie nicht vernachlässigt wird, betont Dr. Sachers. „Gross angelegte Studien konnten zeigen, dass die Vitamintherapie die Wahrscheinlichkeit des Auftretens einer feuchten AMD – speziell bei Patienten, die auf einem Auge bereits an einer feuchten AMD erkrankt sind – erheblich senken kann.“

Dr. med. Lydia Unger-Hunt

» Mehr dazu auch auf:

www.medical-tribune.ch/public

Mehr Energie dank Eisen

Jetzt Gratismuster holen!

Rund eine Million Menschen in der Schweiz haben einen tiefen Eisenspiegel. Floradix unterstützt die ausreichende Eisenzufuhr.

www.floradix.ch

Frauen bluten ...

... in ihrem Leben zusammengezählt über 5 Jahre lang.

Frauen verlieren ...

... dadurch immer wieder wertvolles Eisen.

Frauen leiden ...

... oft an den Folgen eines tiefen Eisenspiegels und sind ohne Energie, schlapp und lustlos.

Floradix hilft ...

... ihren Körper mit Eisen und Vitaminen zu versorgen. Das aufgenommene Eisen ist notwendig für die Blutbildung und den Transport von Sauerstoff in die Gewebe zur Energiegewinnung.

Erhältlich in Apotheken, Drogerien und Reformhäusern