

Jahresmotto 2024

# KNEIPP VEREINT

Verein  
**Kneipp**  
aktiv & gesund

Bad Waldsee e.V.



[www.zukunft-kneipp.de](http://www.zukunft-kneipp.de)

Kneipp-Gesundheitsvisite März 2024

## Kneippen hilft bei... Hautgesundheit

Sie ist unser größtes (Sinnes-)Organ – die Haut. Mit einer Gesamtoberfläche von rund 1,7 Quadratmetern und einem durchschnittlichen Gewicht von 13 kg ist die menschliche Haut von zentraler Bedeutung für unsere Gesundheit; doch wird diese Bedeutung leider nach wie vor von vielen Menschen unterschätzt. Erst seit einigen Jahren weiß die Medizin, wie wichtig die Haut als Bestandteil des menschlichen Immunsystems ist: Ein großer Teil der Immunzellen befindet sich in den Bereichen der Haut und wehrt dort gefährliche Fremdstoffe wie Bakterien und Viren ab.

Das körpereigene Abwehrsystem beginnt also mit unserer Haut. Dabei kann es zu diversen gesundheitlichen Störungen kommen; trockene Haut, Allergien und auch psychische Probleme (meist durch zu viel Stress verursacht) können die Haut in ihrer Schutzfunktion beeinträchtigen. Korrekt angewandte Kneipp-Anwendungen haben das Potenzial, in diesem Kontext Abhilfe zu verschaffen. Jedoch ist gerade bei Wasseranwendungen Achtsamkeit geboten, da diese die Haut zusätzlich austrocknen können – weshalb eine rückfettende Hautpflege durchaus sinnvoll sein kann.

Kneipp-Kuren, möglichst unter fachkundiger Anleitung, können sogar bestimmte Krankheitsbilder, wie beispielsweise Neurodermitis, deutlich abschwächen – insbesondere Kaltwasser-Anwendungen zur Stressprävention. Aber auch milde balneologische Anwendungen eignen sich hervorragend für eine Verbesserung der Hautgesundheit. Diese sollten anfangs entzündungshemmend sein (z.B. Wickel mit Quark, Lehm, Heilerde), später dann rückfettend (z.B. Warmwasser-Bäder mit rückfettenden Ölen; Milch- und Molkebäder).

Auch bei Entzündungen der Talgdrüsen (z.B. Hautunreinheiten, Akne) helfen die Kneippschen Naturheilverfahren: Viel Bewegung an frischer Luft, Licht- und Sonnenbäder, gesunde Ernährung (wichtig für eine Stoffwechselverbesserung der Haut), Gesichtsdampf, Kneippsche Güsse und vieles mehr. Natürlich ist eine angemessene Hygiene der betroffenen Hautpartien Voraussetzung und der Verzicht auf diverse Genussmittel kann die positiven Effekte bei der Behandlung verstärken.

Außerdem ist die hautreinigende Wirkung von Heilerde-Masken sehr erfolgreich: Bei vielen Hauterkrankungen, insbesondere bei zu feuchter und fettiger Haut und bei Neigung zu Akne, ist eine intensiv reinigende Austrocknung der Haut erwünscht. Die durch eine Heilerde-Maske erreichte Entfettung und Hautreinigung ist im Ergebnis genauso intensiv wie mit chemischen



Lösungsmitteln, aber weitaus schonender. Die äußerliche Anwendung von Heilerde kann in verschiedenen Varianten durchgeführt werden, so dass man auf den individuellen Hautzustand Rücksicht nehmen kann. Für eine gut durchblutete Haut bzw. eine hauterneuernde und -regenerierende Wirkung ist das Trockenbürsten ideal. Eine solche trockene Kneipp-Anwendung hat zwar einen milderen Effekt als eine Wasseranwendung, sie wirkt aber ebenfalls über den Hautreiz auf innere Organe und den ganzen Körper ein. Durch das Bürsten wird die Durchblutung und damit der Stoffwechsel der Haut angeregt. Hier weitere Beispiele zur Förderung der Hautgesundheit:

## Die Dampfkompresse

*„Sobald die Feuchtigkeit auf die Haut kommt, die Hautporen und die Haut selbst aufweicht, und sobald sich Wärme entwickelt, leitet das erwärmte Tuch aus und entzieht der Natur eine Menge Krankheitsstoffe.“ Sebastian Kneipp*

Dampfkompresen führen feuchte Wärme zu. Sie fördern die Durchblutung und wirken stoffwechselanregend. Sie wirken entkrampfend, entspannend, beruhigend und auch schmerzstillend. Vorwiegend kommt diese Anwendung bei Verspannungszuständen der Wirbelsäule (besonders des Hals- und Lendenbereichs) zum Einsatz. Bitte keine Dampfkompresen bei Entzündungen im behandelten Gebiet einsetzen und auf die Verbrennungsgefahr sowohl beim Auswringen als auch beim Auflegen achten.

Benötigt werden die klassischen drei Tücher eines Kneippschen Wickels (Innentuch aus Leinen, Zwischentuch aus Baumwolle, Außentuch aus Molton). Das Leinentuch (180 x 80 cm) ca. 8-mal falten und in kochend heißes Wasser tauchen. Das Leinentuch mit einem Kochlöffel aus dem heißen Wasser nehmen und in einem Handtuch auswringen. Die ausgewrungene Kompresse in das Zwischentuch aus Baumwolle einschlagen. Die Kompresse mit dem Außentuch aus Molton an der jeweiligen Stelle des Körpers befestigen. Die Dampfkompresse wird abgenommen, wenn sie nicht mehr warm ist. Anschließend ca. eine bis eineinhalb Stunden (Bett-)Ruhe einhalten.

## Die Quarkauflage

*„(...) kaum hat mir ein Mittel bessere Dienste geleistet als das wiederholte Auflegen dieses Topfenkäses.“ Sebastian Kneipp*

Die Quarkauflage ist ein altbewährtes und von Kneipp hochgeschätztes Hausmittel. Eine Quarkauflage eignet sich besonders bei Entzündungen der Gelenke, der Venen und der Haut

Jahresmotto 2024

# KNEIPP VEREINT



Verein  
**Kneipp**

aktiv & gesund

Bad Waldsee e.V.

[www.zukunft-kneipp.de](http://www.zukunft-kneipp.de)

sowie bei stumpfen Verletzungen (Prellungen, Verstauchungen, Sportverletzungen). Die Auflage wirkt hautpflegend, wärmeentziehend, entzündungshemmend, gewebsberuhigend und abschwellend. Auch bei dieser Anwendung kommen die drei Wickeltücher zum Einsatz (die Größe richtet sich nach der zu behandelnden Fläche). Den Quark mit etwas Milch zu einem geschmeidigen Brei rühren und fingerdick auf das feuchte Leinentuch auftragen und mit Gaze abdecken und auf die zu behandelnde Stelle auflegen. Darüber kommt das Zwischentuch und anschließend das Außentuch. Wenn Wärme entzogen werden soll, muss die Auflage entfernt werden, bevor sie sich erwärmt; ggf. mehrfach wiederholen. Ansonsten kann die Auflage bis zum Trockenwerden angelegt bleiben. Tipp: Einige Tropfen Essig zur Wirkungsverstärkung mit einrühren.

Wichtiger Hinweis: Kneipp-Anwendungen in jedem Fall nur nach Rücksprache mit dem Arzt anwenden.

Dieser Beitrag erscheint im Kneipp-Journal März/April 2024.