

Für viele Kneippianer hat sich das Abhärten durch Kaltreize als Training für die Abwehrkräfte bewährt, dadurch sind sie seltener erkältet; und wenn es sie doch mal erwischt, sind sie zumindest nicht so lange krank wie andere.[2]

Sozusagen als Auftakt zum »Warmwerden« lernen Sie hier einfache praxisorientierte Kneippanwendungen kennen, und zwar zusammen mit den bis heute gültigen klugen Erkenntnissen und Erfahrungen des Wasserdoktors. Diese sind weitgehend unverfälscht in seinem unverwechselbaren, kraftvollen Unterallgäuer Idiom wiedergegeben, durch das sich das enorme gesundheitliche Potenzial dieser Anwendungen am besten vermitteln lässt. Anhand der Geschichte von Pfarrer Kneipp wird hier auch zusammen mit persönlichen Erfahrungen die Entwicklung der Kneipptherapie bis zum heutigen Tage skizziert und das enorme gesundheitliche Potenzial dieser Anwendungen praxisnah vermittelt. Vom warmen Fußbad bis zum Kneipp'schen »Espresso« erfahren Sie einiges über sinnvolle Anwendungen, die Sie problemlos auch zu Hause ausprobieren können.

Die Abhärtung zur Stärkung des Immunsystems

Den Abgehärteten greift nichts an, den Verweichlichten bringt jedes Blatt Papier in Aufregung. Ein abgehärteter Körper besitzt auch den größeren Schutz vor den Krankheiten der Seele.

Sebastian Kneipp

Schneetreten oder Wechselduschen: Nicht erst seit Pfarrer Kneipp schwören viele Menschen auf Kältereize zum Schutz vor Erkältungen. Der Begriff »Abhärtung« ist in der konventionellen Medizin jedoch eher ungebräuchlich. Als »Vater des Abhärtungsgedankens« gilt der englische Arzt und Philosoph John Locke (1632–1704), der ihn vor allem für den Bereich der Kindererziehung anwandte. In die Naturheilkunde fand er erst im 19. Jahrhundert durch die Hydrotherapie und das »Luftbad« Eingang.

»Abhärtung« wurde zu einem der Lieblingswörter von Pfarrer Kneipp. In der Zeit des Nationalsozialismus missbrauchte man den Begriff zu propagandistischen Zwecken im Zusammenhang mit einer idealisierten spartanisch-»germanistischen« Lebensweise. Heutzutage versteht man unter »Abhärtung« die wiederholte, bewusste oder unbewusste Exposition des Menschen gegenüber natürlichen Reizen. Natürliche Reize sind hierbei Kälte, Wärme, klimatische Einflüsse einschließlich Sonneneinwirkung und nicht erschöpfende sportliche Aktivität. Unsere heutige westliche Lebensweise beschert uns dank unserer Bequemlichkeit leider ein Defizit an thermischen Reizen, Wärme- und Kältereize sind also häufig Mangelware.

Das Hauptanliegen der sogenannten »Abhärtung« ist die Stärkung der körpereigenen Abwehr, um auf natürliche Art und Weise grippeähnlichen und anderen Infekten vorzubeugen. Dies stabilisiert die Gesundheit und das Wohlbefinden auf vielfältige Art und Weise.

Das Prinzip der »Abhärtung« ist innerhalb der Naturheilkunde schon seit dem 18. Jahrhundert bekannt. Seit dieser Zeit taucht der Begriff in der einschlägigen Literatur auf. Der Naturwissenschaftler und Arzt Johann Georg Krünitz (1728–1796) definierte die »Leibesabhärtung« als »die Gewöhnung des Körpers, den Eindrücken der Witterung und andern Beschwerden widerstehen zu können, oder solche nicht zu empfinden«.^[3] Luft- und Sonnenbaden, kalte Duschen und Güsse, Barfußgehen und Saunieren – die diversen Methoden der körperlichen Stärkung entwickelten sich von England bis zur

Schweiz und fanden in vielschichtiger Weise Zugang auch zur Naturheilkunde und integrativen Medizin unserer Tage. Sehr bekannt wurden Sigmund Hahn (1664–1742) und sein Sohn Johann Sigmund (1696–1773). Diese praktizierten als Ärzte in der schlesischen Stadt Schweidnitz. Sie waren die eigentlichen »Väter der Wasserheilkunde« in Deutschland, daher wohl nannte man sie wohlwollend-scherzhaft »die Wasserhähne«. Daneben sind der Landwirt und autodidaktische Heiler Vincenz Prißnitz (1799–1851) sowie besagter Sebastian Kneipp die bekanntesten Vertreter dieser Therapieform.

Was passiert im Körper bei einer »Erkältung«? Der Begriff »Erkältung« beschreibt, dass sich bei kalten Händen und Füßen reflektorisch auch die Durchblutung im Nasen-Rachen-Raum reduziert. Eine schlechtere Durchblutung der Schleimhäute hat aber dann auch eine reduzierte lokale Abwehr zur Folge, da nur gut durchblutete Schleimhäute vor eindringenden Viren und Bakterien optimalen Schutz bieten. Dies konnte experimentell an einer Gruppe Freiwilliger nachgewiesen werden, die ein zwanzigminütiges kaltes Fußbad nahmen. Im Vergleich zur Kontrollgruppe ohne kaltes Fußbad bekamen in der Fußbadgruppe in der Folge dreimal mehr Personen eine »Erkältung« in den darauffolgenden Tagen. Dies ist ein Indiz dafür, dass untrainierte Personen länger brauchen, um sich nach einem Kaltreiz wieder zu erwärmen und die Schleimhäute wieder in Abwehrbereitschaft zu versetzen. Nach dem Kontakt von Krankheitserregern mit der Nasen-Rachen-Schleimhaut reagiert das unspezifische Abwehrsystem nämlich umso effektiver, je besser die Schleimhäute durchblutet sind.

Inzwischen haben wissenschaftliche Studien die therapeutischen Effekte solcher Kneippanwendungen nachgewiesen; daran kann man sehen, dass nicht nur die Anfälligkeit für Erkältungen und grippale Infekte sinkt, sondern die Reiz-Reaktions-Therapie auch bei Bluthochdruck und bei nervösen Störungen wirkt, die Gefäße und das Herz-Kreislauf-System trainiert, die Venen kräftigt und bei Krampfadern hilft. Der wöchentliche Besuch der Sauna verbessert die Lungen- und Hautfunktion, aber nur dann, wenn auf Hitze auch Kälte folgt, sonst kommt der Wechselreiz nicht zustande, und somit erfolgt dann auch keine Reaktion.

Abhärtende Maßnahmen stabilisieren langfristig das vegetative Nervensystem, das bedeutet weniger Stressanfälligkeit und mehr Erholungsphasen durch Herunterregulierung des leistungsorientierten Teils des vegetativen Nervensystems, des Sympathikus. Der Einfluss des Parasympathikus, der für Regeneration und Erholung zuständig ist, nimmt dabei zu. In der neueren Forschung wurden auch biochemische Anpassungen beschrieben, wie zum Beispiel die vermehrte Toleranz freier Radikale, die bei vielen Erkrankungen eine Rolle spielen. Außerdem können Viren auf feuchten, gut

durchbluteten Schleimhäuten schlechter andocken, etwa im Nasen-Rachen-Raum, und es gelangen mit dem gesteigerten Blutstrom mehr Abwehrzellen in die Risikozone, die dann mögliche Erreger erkennen und eliminieren.

Für den menschlichen Organismus, der normalerweise um die 37 Grad Celsius benötigt, bedeutet ein allzu großer Temperatursturz erst einmal Stress. Dabei vermag gerade dieser Kontrast auch heilsam zu sein. Ein Dauerlauf bei eisigem Wind oder eben ein Sprung ins kalte Meer bringen Hormone, Immunsystem und Kreislauf in Schwung. Zunächst zieht sich das Blut in den Körperkern zurück, um dann, nach dem Kältereiz, die äußeren Körperpartien besonders stark wieder zu durchbluten. Diese sogenannte reaktive Hyperämie belebt das Gewebe. Bei wiederholten Temperaturreizen kommt es weiterhin zu einer Verbesserung der Durchblutungsregulation der Haut, dadurch verliert man zwar etwas mehr Wärme, erwärmt sich aber auch schneller wieder.

Das bedeutet: Regelmäßige Kaltreize machen unseren Organismus anpassungsfähiger und damit auch widerstandsfähiger gegen Erkältungen sowie freie Radikale und stabilisieren außerdem das vegetative Nervensystem. Aber würden Sie deshalb im Winter gleich in einen See springen und im eiskalten Nass Ihre Runden drehen? Freiwillig? Einige Bewohner aus meiner Heimatregion im Allgäu tun dies regelmäßig. Nach dem Bad fühlt man sich gut durchblutet und durchwärmt, berichten sie, und die Haut fühlt sich ganz weich an. Winterschwimmen beziehungsweise Eisbaden für höchstens wenige Minuten stellt einen extremen Kaltreiz dar und reduziert allgemein die Empfindlichkeit für Kälte. Zwar ist die Belastung deutlich höher als in der Sauna, doch für Gesunde, die sich an die Regeln halten, durchaus machbar. Man sollte es allerdings möglichst in der Gruppe ausüben und tunlichst Wettbewerbe und Übertreibungen vermeiden. Wer keine Mitstreiter hat, startet daher vielleicht doch eher erst mit Kneipp'schen Güssen, Tau- oder Schneetreten statt gleich mit Eisbaden, was eher schon den »Kneippprofis« vorbehalten ist.

Aber auch diese vermeintlich mildereren Reize können große Effekte haben. So konnte eine wissenschaftliche Untersuchung der Sektion Physikalische und Rehabilitative Medizin der Klinik für Orthopädie und Physikalische Medizin der Martin-Luther-Universität Halle-Wittenberg (Direktor: Prof. Dr. med. W. Hein) mit Unterstützung des Sebastian-Kneipp-Instituts in Bad Wörishofen zeigen, dass schon ein vierwöchiges Wassertreten nach Kneipp deutliche Effekte auf das Immunsystem hat. Im Vergleich zu einer Kontrollgruppe hatte die Gruppe der regelmäßigen »Wassertreter« im ersten Monat nach Beendigung der Trainingsphase so gut wie keine Infekte, danach

verliefen die Infekte milder und kürzer im Vergleich zur Kontrollgruppe ohne Wassertreten.[4]

Die Reaktion auf einen Kaltreiz ist erwartungsgemäß nicht nur von der Art des Reizes, sondern auch von der Intensität abhängig. Vereinfacht ist dies in der sogenannten Arndt-Schulz-Regel beschrieben (nach dem Psychiater Rudolf Arndt [1835–1900] und dem Pharmakologen Hugo Schulz [1853–1932]). Diese Regel behauptet: Schwache Reize regen Lebensfunktionen an, mittlere, gut dosierte Reize kräftigen beziehungsweise fördern den Organismus, starke hemmen, übergroße Reize heben die Lebenstätigkeit auf.

Es gibt drei Prinzipien für eine erfolgreiche Abhärtung dieser Art: Erstes Prinzip einer erfolgreichen »Leibesstärkung« ist die *Regelmäßigkeit*. Aus der Forschung weiß man, dass der Körper nur durch wiederholte und langfristige Maßnahmen einen Trainingseffekt erfährt. Als zweites Prinzip gilt, dass man *sich nur im gesunden Zustand* abhärten soll. Und drittens soll man es *nicht übertreiben*, sondern langsam anfangen und auch bedächtig steigern.

TUMMO-YOGA BRINGT MÖNCHE ZUM KOCHEN

Darüber, was kaltes Wasser von außen nach innen im Körper bewirken kann, ist nun schon einiges gesagt worden, aber es gibt auch Möglichkeiten, außergewöhnliche Phänomene von innen nach außen hervorzurufen.

Professor Herbert Benson, der spätere Begründer der »Mind-Body-Medizin«, und sein Forscherteam von der Harvard Medical School gingen in den Achtzigerjahren mit Unterstützung des Dalai Lama zu abgelegenen Klöstern in den Bergen des Himalajas, um die außergewöhnlichen Fähigkeiten der dort ansässigen Mönche zu untersuchen. Die Forscher beobachteten dabei eine Erhöhung der Finger- und Zehentemperatur der Mönche um bis zu 8,3 Grad Celsius, die Absenkung der Ruhe-Stoffwechselrate des Körpers um bis zu 64 Prozent beziehungsweise deren Erhöhung um bis zu 61 Prozent sowie eine signifikante Verminderung der Herzfrequenz. Die Mönche führten dabei unter anderem eine tibetisch-buddhistische Yoga-Technik namens »Tummo« durch. Professor Benson, den ich zusammen mit einigen deutschen Kollegen 1999 in Boston kennenlernen durfte und der uns in den Folgejahren auch in Essen besuchte, erzählte diese beeindruckende Geschichte immer wieder gern.[5]

In einem Kloster in Nordindien saßen dünn gekleidete tibetische Mönche ruhig in einem Zimmer, in dem die Temperatur kühle 4 Grad Celsius betrug. Mit der Yoga-Technik »Tummo« versetzten sie sich in einen Zustand tiefer Meditation, während andere Mönche circa 1 mal 2 Meter große Tücher in kaltes Wasser (9,5 Grad Celsius) tauchten und diese über die Schultern der Meditierenden legten.

Bei ungeübten Menschen würden solch kühle Umschläge bald unkontrolliertes Zittern hervorrufen, und wenn die Körpertemperatur unter diesen Bedingungen weiter sinkt, könnte