



Belebend und abhärtend - Tautreten beim ersten Sonnenstrahl

Starke Immunität ist kein Hexenwerk!

Teil 5 – Abhärtung – wie wir unser Immunsystem fördern

„Damit es nicht komme zum Knackse, erfand der Mensch die Prophylaxe. Doch leider beugt der Mensch, der Tor, sich vor der Krankheit, als ihr vor.“ schreibt der Lyriker und Autor Eugen Roth 1895-1976.

Um den Krankheiten vorbeugen, unsere Immunität zu stärken stehen uns viele Mittel zur Verfügung – neben Ernährung, Bewegung und Stressprävention auch die **Abhärtung unseres Körpers**.

Was verstehen wir unter **Abhärtung**?

In seiner Oekonomischen Eycyclopadie definiert der Naturwissenschaftler und Arzt Johann Georg Krünitz¹ (1728-1796) diese wie folgt: „die Gewöhnung des Körpers, den Eindrücken der Witterung, und andern Beschwerden widerstehen zu können, oder solche nicht zu empfinden; im Gegensatz der Entstehung des weichlichen oder zärtlichen Körpers, oder der Leibes=Schwächung.“

Vom letzteren sind wir in der heutigen Wohlfühl-Welt oft nicht weit entfernt. Unser Körper muss sich nicht mehr anstrengen, seinen Wärmehaushalt im Gleichgewicht zu halten. Wir leben in vollständig beheizten Wohnungen, arbeiten in klimatisierten Büros, gehen in ebensolche Fitnessstudios zum Training oder in angenehm temperierten Shopping-Meilen einkaufen. Den Weg dorthin nehmen wir meistens mit dem Auto, dem Bus oder dem Zug statt zu Fuß oder Fahrrad. Mit fatalen Folgen – indem wir unseren Körper dauerhaft „verwöhnen“, Naturreize von ihm fernhalten und keine Anpassungsleistungen von ihm verlangen, schwächen wir unsere Immunität.

¹ Online-Fassung des Digitalisierungsprojektes der Uni Trier unter <http://www.kruenitz1.uni-trier.de/>

Wie funktioniert unser Wärmehaushalt?

Der Mensch ist ein „Warmblütler“ und benötigt eine Körperkerntemperatur von 37°C (+/- 0,6°C). Über ein Regulationssystem, die Thermoregulation, wird diese aufrechterhalten. Nicht in jedem Fall ist dies spürbar, die Thermoregulation setzt meist schon unterhalb der Bewusstseinschwelle ein.

Werden die entsprechenden Sensoren in der Haut von Warm- oder Kältereizen angesprochen, gibt der Körper entweder überschüssige Wärme ab oder produziert Wärme - vor allem in den Organen der Bauch-, Brust und Schädelhöhle. Auch durch Muskelarbeit kann die Wärmeproduktion angekurbelt werden. Die Wärme wird über das Blut transportiert und die Verteilung über die Zu- oder Abnahme der Durchblutung mittels Weitstellung oder Verengung der Gefäße im entsprechenden Körperbereich geregelt. Der Temperaturbereich, in dem die Thermoregulation sehr wenig arbeiten muss, ist die sogenannte Indifferenztemperatur, die unbedeckt bei 28-30°C und bedeckt bei 22°C liegt.

Je mehr wir uns in dieser Komfortzone aufhalten, desto nötiger braucht unsere Thermoregulation Training. Wenn wir z.B. unseren Körper regelmäßig Kältereizen aussetzen, wird er unempfindlicher, kann schneller auf Temperaturschwankungen reagieren – wir härten uns ab.

Wie können wir unseren Wärmehaushalt trainieren?

Diese Zusammenhänge erkannte bereits Sebastian Kneipp (1821 – 1897), auch er beklagt in der Einleitung seines 1886 erschienenen Welterfolges „Meine Wasserkur“ die „auffallend schnelle Empfänglichkeit für alle möglichen Krankheiten, welche man, zum Teile wenigstens, früher nicht einmal dem Namen nach kannte“. Und fährt fort: „Die großen Übelstände rühren vorzüglich her von dem Mangel an Abhärtung. Die Verweichlichung der heutzutage lebenden Menschen hat einen hohen Grad erreicht“. Die Gegenmaßnahmen nennt er unverzüglich: „Einen kleinen Beitrag zur Heilung solcher Notstände mögen die wenigen schuld- und gefahrlosen Mittel bieten, welche ich zur Abhärtung der Haut, des ganzen Körpers und einzelner Körperteile den Wasseranwendungen zufüge.“

Diese **kleinen kneippschen Abhärtungen** sind einfach durchzuführen und gut in den Tagesablauf zu integrieren.

Trockenanwendungen

- 😊 Trockenbürsten
- 😊 Licht-/Sonnenbad (nackt)
- 😊 Luftbad (nackt)
- 😊 Barfuß gehen

Wasseranwendungen

- 😊 Wassertreten
- 😊 Schnee/Tautreten

Übersicht über die kleinen kneippschen Abhärtungen

Alle kneippschen Abhärtungen funktionieren nach dem **Reiz-Reaktions-Prinzip**. Durch die Reizeinwirkung auf den Körper oder ein Körperteil wird eine ordnende Reaktion ausgelöst, die den Körper wieder ins Gleichgewicht bringt. Im Falle des Trockenbürstens stellt sich durch den mechanischen Reiz auf der Haut z.B. eine Mehrdurchblutung ein. Bei allen Wasseranwendungen (mit kaltem Wasser) ziehen sich die Gefäße erst zusammen, um



sich danach wieder zu erweitern, wodurch ebenfalls eine Mehrdurchblutung und Wiedererwärmung erfolgt. Jedoch beschränkt sich die Wirkung nicht auf das einzelne Areal, auf reflektorischem Weg werden die inneren Organe angeregt und die Organleistung verbessert. Das vegetative Nervensystem erfährt Stabilisierung; dies wirkt sich nach einiger Zeit positiv auf die Stimmungslage aus. Insgesamt erhöhen sich Widerstandskraft von Körper und Seele.

Wichtig ist, die Abhärtungsmaßnahmen **regelmäßig** auszuführen und für sich selbst diejenige herauszufinden, bei welcher man sich am wohlsten fühlt. Nicht „kneipen“ sollte man direkt vor- oder nach dem Essen oder körperlicher Anstrengung. Bei den (kalten) Wasseranwendungen gilt die eiserne Regel „**Keine Kaltanwendung auf den kalten Körper!**“ - dieser muss im Ganzen warm sein. So ist es praktisch, am Morgen die Bettwärme auszunutzen und z.B. gleich nach dem Aufstehen die taunasse Wiese vor dem Haus zu betreten. Nach der Anwendung zieht man sich sofort wieder an und unterstützt die Wiedererwärmung durch Bewegung. Weiterhin sollten sich **Ungeübte langsam steigern** und mit kurzer Anwendungsdauer beginnen.

Die Wirkungen der kleinen kneippschen Abhärtungen im Überblick:

Trockenbürsten:

hauterneuernd- und regenerierend +++ hautstoffwechsellanregend +++ durchblutungsfördernd +++ psychisch aktivierend und anregend +++ blutdruckregulierend +++ infektvorbeugend +++ wohltuend und belebend

Licht-/Sonnenbad:

abhärtend und immunitätssteigernd +++ stoffwechsellanregend +++ Förderung der Vitamin-D-Produktion

Luftbad:

abhärtend und immunitätssteigernd +++ vegetativ stabilisierend +++ entspannend und harmonisierend +++ stoffwechsellanregend +++ mild kreislauffördernd

Barfuß gehen

abhärtend und immunitätssteigernd +++ durchblutungsfördernd +++ venenkräftigend +++ stoffwechsellanregend +++ kreislauffördernd +++ vegetativ stabilisierend

Wassertreten

Kreislauffördernd +++ durchblutungsfördernd +++ venenkräftigend +++ vegetativ stabilisierend +++ abhärtend

Tau- und Schneetreten:

Kreislauffördernd +++ durchblutungsfördernd +++ venenkräftigend +++ vegetativ stabilisierend +++ abhärtend und immunitätssteigernd

Wie kann man die kleinen kneippschen Abhärtungen richtig erlernen?

Auch bei den kleinen kneippschen Abhärtungen ist die **richtige Ausführung** wichtig. Ebenfalls sollten Gegenanzeigen berücksichtigt werden. Deshalb ist ein guter Ratgeber in Form eines Buches zu empfehlen:

- EMU-Verlag: „Gesundheit aus einem Guss“ von Dr.med.Jürgen Birmanns



- Antiquarisch: „Die Kneipp-Wassertherapie“ Dr.med.Robert M. Bachmann und German M. Schleinkofer

Für alle, die heute sofort beginnen möchten, empfiehlt sich die App des Schweizer Kneipp-Bundes, die kostenlos auf's Handy heruntergeladen kann – „Kneipp – hilf Dir selbst mit kneippen“. Hier wird auf Grundlage des Buches „Praktische Kneipp-Anwendungen“ von Resi Meier umfassend über die Anwendungen und Kneipps ganzheitliches Konzept der Naturheilkunde informiert.

Zum Schluss bleibt wieder das **TUN**. Wagen Sie es! Am besten mit der ganzen Familie. Kneippen macht Spaß. Kneippen erfrischt Körper und Seele. Wer einmal die wunderbare Wirkung eines Tautretens am Morgen verspürt hat, wird sie nicht mehr missen wollen.