

Verleihen Sie Ihrer Abwehr neue Kräfte

Wer intakte Schleimhäute und eine starke Immunabwehr hat, wird nicht so leicht Opfer der grassierenden Erkältungen. Jetzt ist die Zeit, um sich etwas Gutes zu tun, den Abwehrkräften Futter für kalte Zeiten zu geben: Dann überwintern Sie gesund und werden später von Frühjahrsmüdigkeit verschont bleiben.

Unser Tipp: Ansteigendes Armbad

So entlasten Sie Ihren Kreislauf und stärken Ihr Abwehrsystem. Das Armbad ist eine beliebte Kneipp-Anwendung zur allgemeinen Verbesserung der Gesundheit. Es kostet nichts, denn Sie können es daheim im Waschbecken machen. Besonders günstig wirkt es bei Herz- und Blutdruckproblemen. Auch auf Migränegeplagte oder Rheumapatienten hat es wohl tuende Wirkung.

Und so geht's: Sorgen Sie für angenehm warme Luft im Zimmer, Frieren vermeiden. Setzen Sie sich bequem, möglichst aufrecht vor das Becken und füllen Sie es mit hautwarmem Wasser. Versenken Sie die Hände und Arme bis über die Ellbogen im Wasser und steigern Sie die Temperatur in den nächsten 15 bis 20 Minuten bis richtig schön heiß (bis 39° C.). Danach Wasser abstreifen und für eine Viertel- bis eine halbe Stunde ins Bett – das entspannt weit mehr als ohne Armbad! (Vorsicht ist geboten bei: Venenleiden, Lähmungen oder Lymphproblemen in den Armen).

Unser Tipp: Thymian

Früher galt er als Aphrodisiakum und gehörte zu jeder Orgie im Alten Rom, heute schätzt man ihn eher bei Bronchitis, Husten, Keuchhusten oder Katarrhen der oberen Luftwege. Auf jeden Fall wirkt Thymian krampf- und schleimlösend und unterstützt als Gewürz oder Tee die Verdauung. Thymian hemmt viele Krankmacher: Bakterien, Hefen, Schimmelpilze und Viren. Außerdem wirkt er fiebersenkend, harntreibend, desinfizierend, und eignet sich auch als Mittel bei Migräne, für Rekonvaleszenten und bei Menstruationsproblemen. Thymian geben Sie bei Bedarf dem Armbad zu. Dampf tief inhalieren – das hilft den Atemwegen.

Wichtiger Hinweis: Kneipp-Anwendungen immer nur nach Rücksprache mit dem Arzt nehmen.

***Ihr Spezialist des Kneipp-Bund e.V.
Dr. Robert M. Bachmann***