

Die Tasse Kaffee der Naturheilkunde

Die „Tasse Kaffee der Naturheilkunde“ senkt die Herzschlagfrequenz, beruhigt, erfrischt, kurz: regt an, ohne aufzuregen. Kneipp-Freunde schätzen das kalte Armbad als Erfrischung beispielsweise bei Nervosität, Müdigkeit, Langeweile, auf einem Ausflug bei Hitze. Nicht zuletzt bietet sich diese Kneippsche Anwendung als Muntermacher an einem anstrengenden Tag an. Sebastian Kneipp (1821 bis 1897) schrieb dieser Anwendung eine „großartige Wirkung“ zu. Sehr zu Recht. Garantiert koffeinfrei – und damit frei von unbeliebten Nebenwirkungen wie Ein- und Durchschlafstörungen. Bei all den genannten Gelegenheiten passt das Armbad am frühen Nachmittag. Mit einer Ausnahme: Bei niedrigem Blutdruck können Sie diese Anwendung als Einschlafhilfe einsetzen, in diesem Fall abends.

Unser Tipp: das kalte Armbad

So geht's:

Falls kein spezielles Kneipp-Armbecken (gibt's bei uns: www.kneippverlag.de) zur Hand ist, verwenden Sie Ihr Waschbecken. Füllen Sie das Gefäß mit kaltem Wasser. Kalt heißt: Es sollte auf jeden Fall unter 18 Grad sein. Tauchen Sie die Arme bis zur Mitte der Oberarme ein und lassen Sie sie 10, nach Gewöhnung bis zu 30 Sekunden unter Wasser. Falls Sie ein unangenehmes Kältegefühl spüren, sofort raus aus dem Armbad. Wasser abstreifen, nicht abtrocknen, das verstärkt die Wirkung. Am Schluss Arme bewegen, bis sie sich wieder schön warm anfühlen. Insgesamt sind Kneippsche Anwendungen das Richtige, um den Temperaturhaushalt des Körpers auf Vordermann zu bringen – und je besser der Temperaturhaushalt, desto besser das Befinden und die Krankheitsabwehr. Achten Sie auf Ihre Haltung. Vorbeugung kann Rückenschmerzen verursachen.

Wichtig: Auf keinen Fall mit kalten Händen kalte Armbäder nehmen, Hände müssen im Zweifelsfall vorher erwärmt werden (hier eignet sich ein Wechsel-Armbad besser). Gegenanzeige auch: Angina pectoris, Gefäßkrämpfe. Kaltes Wasser stets nur auf warme Haut geben. Kneipp-Anwendungen grundsätzlich nur nach Rücksprache mit dem Arzt.

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