

Tun Sie Ihrer Haut etwas Gutes und baden Sie die Seele gleich mit

Weiches, warmes Wasser ist der ideale Seelentröster, wenn gerade kein freundlicher Psychologe zur Hand ist, und befreit Sie von Stress, Aufregung und Nervosität. Die Ruhe und Stille eines störungsfreien Bades empfiehlt sich außerdem allen Menschen mit Schlafstörungen. Dabei wirkt schon allein die wunderbare Wärme Wunder. Versetzen Sie Ihr Wasser noch dazu mit einem pflegenden oder wohlriechenden Zusatz, dann wirken Sie damit gezielt auf Ihr Gesamt-Wohlbefinden.

Die Haut ist eins unserer größten Organe – und eins der raffiniertesten. Nicht nur Eindrücke gehen uns unter die Haut, auch Stoffe aller Art. Umgekehrt transportiert sie Vieles aus dem Körper, was drinnen nichts mehr zu suchen hat.

Unser Tipp: das Kleiebad

Weizenkleie, die Schalen der Getreidekörner, entsteht beim Mahlen. Hauptbestandteile sind Zellulose, Hemizellulose und Lignin. Kleie enthält Ferulasäure und Lignan, die antioxidativ wirken und damit vor UV-Strahlen schützen. Ein weiteres natürliches Antioxidationsmittel hemmt Entzündungen, unterstützt die Wundheilung und beugt Zellulitis vor. Pentosan als Feuchtigkeitsregulator bindet Wasser und wirkt dadurch der Austrocknung der Haut entgegen. So macht die Kleie gesunde Haut schön und widerstandskräftig – und ist für empfindliche, trockene Haut, sogar bei Neurodermitis, geeignet.

Der Trick bei guten Bädern ist, dass hier über die Haut Wärmesignale und pflegende Stoffe nach Innen weitergeleitet werden. So kommt es, dass noch heute ein Jahrhunderte altes Mittel, eben das Kleiebad, viele Leute mit empfindlicher Haut – speziell Babys! – zu wahren Begeisterungstürmen hinreißt. Vollbäder eignen sich gut bei Arthrose und rheumatischen Erkrankungen (weniger bei Krampfadern, Entzündungen, Herzschwäche oder niedrigem Blutdruck, dafür wären Teilbäder zuträglicher; genaueres weiß Ihr Arzt).

Und so wird's gemacht:

Wanne bis zum Hals mit warmem Wasser füllen je nach persönlichem Behagen, aber mit Maß (36°-38° C) – allzu heiß macht wiederum munter! Ideale Dauer: 10 bis 15 Minuten. Anschließend langsam aufstehen, kurz kühl abduschen. In der klassischen Kneippkur müssen die Patienten anschließend für mindestens 45 Minuten ins Bett. Und zwar ohne Radio, ohne Fernsehen, ohne Besucher – nur entspannt die Ruhe genießen, und Sie fühlen sich wunderbar.

Hinweis: Kneipp-Anwendungen immer nur nach Rücksprache mit Ihrem Arzt! Vorsicht bei Neigung zu Krampfadern (zur Schonung Beine auf den Wannenrand legen!), und lassen Sie zwischen Baden und Mahlzeiten auf jeden Fall eine Stunde Pause vergehen. „Die Heilwirkung des warmen Bades steht im Zusammenhang mit der gesteigerten Durchblutung von Haut, Geweben und Muskulatur, die es dem Organismus erleichtert, Krankheitskeime zu vernichten“, schrieb Pfarrer Sebastian Kneipp (1821 – 1897). Er riet aber unbedingt dazu, sich nachher ganz kurz kalt abzugießen, damit sich die Poren der Haut wieder schließen – andernfalls fühle man sich in der vergleichsweise kalten Luft unwohl, öffne sozusagen den Krankheitskeimen nun Tür und Tor und werde außerdem kälteempfindlicher.

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