

Gut drauf durch nichts als reine Luft

Wenn Sie der Meinung sind, dass die Welt ein Jammertal, das Leben eine Felsenwüste und die Gegenwart eine einzige Zumutung ist – dann könnte Ihnen eine kleine Aufmunterung nicht schaden. Sebastian Kneipp verschrieb die folgende Übung bei depressiver Verstimmung, Nervosität und Unausgeglichenheit und baute sie seinerzeit (1821 – 1897) in seine Kuren ein. Gesunden und fröhlichen Menschen schadet das Luftbad schon gar nicht: Es vertreibt Morgenmüdigkeit und hilft ganz allgemein, die Gesundheit zu schützen. Die ideale Vorbeugung gegen Stress, Infekte und sonstige Angriffe der Umwelt also! Die Durchblutung der Haut und der inneren Organe wird angeregt, das vegetative Nervensystem (also alle dem Willen nicht unterliegenden Körperfunktionen) gestärkt, Stoffwechsel und Kreislauf bekommen sanfte Unterstützung – und die Wirkung macht Freude: Ihr Gut-Drauf-Faktor steigt.

Das Luftbad

Eine klassische Kneipp-Morgen-Anwendung. Denn wenn der Volksmund Sebastian Kneipp auch den Beinamen „Der Wasserdoktor“ verlieh, so wusste Kneipp doch durchaus die Bedeutung von Luft und Licht auf die Gesundheit zu schätzen. Sinnliche Erfahrungen mit der Natur waren dem Bauern- und Webersohn selbstverständlich, und so heilte er in Bad Wörschhofen viele blutarme Stadtkinder und freute sich, wenn sie an der kräftigen Landluft und bei einfacher Kost wieder zu Kräften kamen.

„Die Natur ist die beste Apotheke.“
(Sebastian Kneipp)

Stellen Sie sicher, dass Sie ungestört – und unbeobachtet! – sind. Je nach Außentemperaturen und Ihrem persönlichen Wellness-Barometer bewegen Sie sich fünf bis zehn Minuten un- oder leicht bekleidet bei offenem Fenster im Zimmer. Leichte Gymnastik oder Phantasietänze zugunsten der Gelenke und speziell der Wirbelsäule beleben und fördern die Beweglichkeit. Reiben Sie ab und zu Ihre Haut mit der flachen Hand ab und atmen Sie mit der Luft den frischen, unverbrauchten Tag ein.

Auf keinen Fall sollte Ihr Wohlfühl durch Frieren leiden! Es geht darum, Ihren Körper intensiv zu fühlen und zu verwöhnen. Die Widerstandskräfte wachsen mit der Zeit von selbst, und Ihr Körper wird bei wiederholter Anwendung immer leichter mit Temperaturschwankungen fertig, und nicht nur damit. Einsteiger lassen anfangs das Fenster geschlossen, um sich einzugewöhnen. Fortgeschrittene in passender Wohnumgebung lieben das Luftbad im Freien und erleben dabei ein intensives Naturgefühl.

Abschließend könnten Sie die Wirkung durch Trockenbürsten verstärken. Auf jeden Fall hinterher drauf achten, dass der Körper sich gut durchwärmt anfühlt. Erwärmen Sie sich unbedingt durch Bewegung und warme Kleidung.

Wichtig: Niemals kühle Temperaturen auf kalte Haut. Vorher und nachher und während des Luftbads Auskühlung vermeiden. Kneipp-Anwendungen grundsätzlich nur nach Rücksprache mit dem Arzt.

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