



Interview zur „Lebensspur Lech“: Wie Kneippen die Abwehrkräfte stärkt

## **Keine Angst vor kaltem Wasser**

**Ein intaktes Immunsystem ist die beste Prävention gegen Krankheiten. Die Gesundheitsexperten der „Lebensspur Lech“ schwören in Sachen Stärkung der Abwehrkräfte auf die Kneipp’sche Lehre. Warum die ganzheitliche Philosophie heute zeitgemäßer denn je ist und wie man die Tricks des Wasserdoktors auch zu Hause ganz leicht anwenden kann, erklären der Füssener Rehabilitationsmediziner Dr. Hans-Martin Beyer (63) und die zertifizierte Kneipp-Trainerin Daniela Pfefferkorn (40) aus Steeg/Tiroler Lechtal im Interview. [www.lebensspur-lech.com](http://www.lebensspur-lech.com)**



*Foto links (download): Dr. Hans-Martin Beyer aus Füssen hat vor seinem Medizinstudium eine Ausbildung zum Kneipp-Bademeister absolviert und praktiziert die Heilmethoden des Wasserdoktors. Bildnachweis: MVZ Enzensberg*

*Foto rechts (download): Daniela Pfefferkorn stammt aus dem Tiroler Lechtal, wo sie als Kneipp-Trainerin im Sinn des EU-Projekts „Lebensspur Lech“ arbeitet. Bildnachweis: Ferdinand Pfefferkorn*

**Wassertreten und ein kalter Armguss sind gemeinhin das, was wir mit Kneipp verbinden. Reicht es aus, sich nach dem Duschen einfach nur kurz kalt abzubrausen, um gesund zu bleiben?**

**Daniela Pfefferkorn:** Diese Maßnahmen sind zwar schon ein guter Anfang, sie allein reichen jedoch nicht aus, um die Abwehrkräfte zu stärken. Das ganzheitliche Konzept von Pfarrer Kneipp fußt auf fünf Säulen. Die Hydrotherapie ist nur ein Teilbereich, auch die Ruhe- und Ordnungstherapie, Ernährungstherapie, Bewegungstherapie sowie der Einsatz von Heilkräutern gehören dazu.

## **Wie kann ich die Hydrotherapie zu Hause anwenden, ohne einen Fehler zu machen?**

**Dr. Hans-Martin Beyer:** Die am einfachsten durchzuführenden und effektivsten Anwendungen zu Hause sind Kneippgüsse. Man beginnt dabei immer auf der herzfernen, rechten Körperseite –und die ersten Male nur an Beinen oder Armen. Später können sie auf den Unter- beziehungsweise Oberkörper sowie den ganzen Körper ausgedehnt werden. Drei Dinge gilt es dabei unbedingt zu beachten: Stets an den Füßen oder Händen anfangen, nicht auf kalter Haut anwenden und die Güsse generell morgens am Oberkörper, abends am Unterkörper ausführen. Der Brausekopf in der Dusche sollte dafür durch ein Gießrohr ersetzt werden. Das hat eine noch intensivere Wirkung, weil durch den gebündelten Wasserstrahl deutlich mehr Thermorezeptoren in der Haut gereizt werden.

**Daniela Pfefferkorn:** Gerade Armbäder können ohne Bedenken allein zu Hause durchgeführt werden. Für intensivere Anwendungen empfehle ich allerdings die professionelle Anleitung durch einen Experten.

## **Vegetarisch, vegan, low carb - das Thema Ernährung spielt heutzutage eine wichtigere Rolle denn je. Wie hielt es Pfarrer Kneipp einst damit und was würde er zu den modernen Food-Trends sagen?**

**Daniela Pfefferkorn:** Sebastian Kneipps Ernährungsempfehlungen waren nicht einseitig. Auf dem Speiseplan standen ausgewogene Mahlzeiten mit vielen frischen, unverarbeiteten Lebensmitteln, heimischen Pflanzen und Kräutern sowie wenig tierischen Produkten. Alles in allem eine gesunde, natürliche und genussorientierte Ernährung, die man heute wohl als „Clean Eating“ bezeichnen würde.

## **Nach Kneipp aktivieren auch Kräuter unsere körpereigenen Abwehrkräfte. Welche Heilpflanzen sind das und in welcher Form nimmt man sie am besten zu sich?**

**Daniela Pfefferkorn:** Baldrian, Brennnessel, Fenchel, Holunder, Johanniskraut, Rosmarin, Salbei oder Spitzwegerich sind Pflanzen, die in Form von Tees, Suppen oder Salaten vorbeugend wirken. Sie können aber auch bei akuten gesundheitlichen Problemen den Heilungsprozess enorm unterstützen.

**Dr. Hans-Martin Beyer:** Auch Löwenzahn hat positive Auswirkungen auf das Immunsystem. Seine Inhaltsstoffe wie Vitamin B, C und E binden freie Radikale binden und wehren so Zellangriffe ab. Dafür einfach täglich einen Sud aus 1 EL getrockneten, zerkleinerten Blättern und ¼ l kochendem Wasser herstellen, acht bis zehn Minuten ziehen lassen, abseihen und trinken – stärkt die Abwehr, entgiftet die Leber und fördert die Arbeit der Nieren.

## **Bewegung an der frischen Luft hat noch keinem geschadet. Welcher Sport und wie viel davon ist im Kneipp'schen Sinn auch bei Wind und Wetter gesund?**

**Dr. Hans-Martin Beyer:** Geeignet sind generell alle Ausdauersportarten wie Radeln, Wandern, leichtes Joggen oder Schwimmen, aber auch Inlineskaten, Skateboarden oder Schlittschuhlaufen. Entscheidend ist die Intensität: Man sollte sich dabei immer noch gut unterhalten können. Denn eine zu hohe körperliche Belastung kann das Gegenteil bewirken und das Immunsystem sogar für einige Stunden hemmen.

**Daniela Pfefferkorn:** Wichtig ist vor allem, täglich an die frische Luft zu gehen – und das bei jedem Wetter und zu jeder Jahreszeit. Es muss auch nicht immer Sport sein, selbst morgendliches Barfußlaufen oder Tautreten können die Abwehr auf Dauer stärken.

## **Der Fokus der „Lebensspur Lech“ liegt auf Innerer Ordnung und gesundem Schlaf. Inwieweit beeinflussen ein intaktes Seelenleben und nächtliche Ruhe das körperliche Wohlergehen?**

**Dr. Hans-Martin Beyer:** Dauerstress und damit einhergehend ein hoher Adrenalin- und Noradrenalin-Spiegel führen unweigerlich zu schlechtem Schlaf und im schlimmsten Fall zu Burnout. Durch ein Leben gemäß der Kneipp'schen Gesundheitslehre lassen sich nicht nur die körperlichen Abwehrkräfte stärken, auch die psychische Widerstandskraft wird deutlich und nachhaltig verbessert. Bewegung in freier Natur „entmüllt“ das Gehirn, entspannt und lässt uns zur Ruhe kommen. Stresshormone werden verbraucht, anstatt sich im Körper anzuhäufen. So finden wir zu einer natürlichen Inneren Ordnung und schlafen gut ein sowie erholsam durch.

## **Wie kann ich mit ein paar Kniffen auch im eigenen Schlafzimmer für optimale Schlafbedingungen sorgen?**

**Daniela Pfefferkorn:** Hier gilt es, einige Regeln der sogenannten Schlafhygiene zu beachten. Dazu gehört beispielsweise gutes Lüften – die optimale Raumtemperatur im Schlafzimmer liegt zwischen 15 und 18 Grad. Dazu sollte man störende Licht- und Geräuschquellen sowie das Smartphone abschalten und eine regelmäßige Ruhezeit einhalten. Außerdem ist es sinnvoll, individuelle Rituale zu entwickeln: Beruhigende Tees und Meditationsübungen etwa stimmen Körper und Geist auf erholsamen Schlaf ein.

Interview: Jessica Harazim + Marion Pronesti/AHM PR

## **Pressekontakt**

---

### **Jessica Thalhammer**

+49 8807 21490-15

[jessica.thalhammer@hermann-meier.de](mailto:jessica.thalhammer@hermann-meier.de)

### **AHM Kommunikation**

Lachener Straße 4

D-86911 Diessen am Ammersee

+49 8807 21490-0

[info@hermann-meier.de](mailto:info@hermann-meier.de)

[www.hermann-meier.de](http://www.hermann-meier.de)