

## Verwöhnkur pur – bei Schmerzen und auch sonst

Diese Anwendung ist völlig bio – ein Klassiker der Kneippschen Methoden. Der Heublumensack findet in jedem guten Kneipp-Hotel Anwendung und hat maximale Verwöhn- und Entspannungswirkung. Gäste werden ab morgens um 4 Uhr damit gewickelt – und erzählen beim Frühstück, dass sie anschließend so wunderbar tief geschlafen (oder schön geträumt) haben wie noch nie im Leben. Aber der Heublumensack wirkt bei all diesen beruhigenden Eigenschaften auch anregend auf Durchblutung und Stoffwechsel sowie schmerzlindernd, besonders bei Verspannungen der Muskeln und Gelenke (einschließlich Wirbelsäule), reflektorisch auch auf die inneren Organe: insbesondere Nieren, Galle, Magen, Darm, Herz und Lunge. Falls Sie rundum gesund sind und sich nur mal eine kleine Wohlfühlkur für zwischendurch gönnen wollen: Versuchen Sie es damit.

## Unser Tipp: der Heublumensack

„Heusäcke“ sind eigentlich eher Heu-Kissen. Es gibt sie fertig zu kaufen (beispielsweise beim Kneipp-Bund, vielleicht aber auch beim Bio-Bauern oder einem guten Apotheker in Ihrer Nähe). Die Wirkung entsteht zum einen durch die Wärme, zum anderen durch die ätherischen Öle der Blumen und Gräser. Beides zusammen schafft es manchmal sogar, hartnäckige Schmerzen wie beim Weichteilrheumatismus oder im verspannten Nacken zu lösen. Denjenigen Menschen, die als Kinder auf „richtigen“ Blumenwiesen herumgetollt sind, bereitet allein der Heublumenduft tiefen sinnlichen Genuss: Sie fühlen sich an sonnige Tage ihrer Kindheit erinnert. Menschen mit Pollen-Allergie hingegen können oft schon den Duft nicht gut ertragen, obwohl ja aus dem feuchten Sack kaum Pollen in die Atemwege gelangen.

## So geht's

Den Sack unter fließend Wasser anfeuchten. Wasser in einen Kochtopf füllen, einen Sieb-Einsatz auflegen und darauf den Heublumensack mindestens 20 Minuten dämpfen. Aufschütteln, auf dem betroffenen Körperteil anlegen und so lange belassen, wie es sich warm anfühlt (bis zu einer Stunde). Vorsicht! Wenn das Kissen zu feucht und zu heiß ist, besteht Verbrennungsgefahr – also prüfen Sie vor dem Anlegen die Temperatur, am besten an der empfindlichen Innenseite des Unterarms. Zum Anwickeln nehmen Sie ein weiches Baumwolltuch und darüber noch mal ein Wolltuch. Den Heublumensack kann man je nach Beschwerden auf den Rücken, den Nacken, die Brust (z.B. bei Asthma bronchiale), den Bauch (z.B. bei Gastritis) legen. Wie gesagt: Dort belassen, solange die Packung sich warm anfühlt. Experten wissen, wo und wie man das heiße Heukissen anlegt. Falls Sie also Angst haben etwas falsch zu machen, lassen Sie sich von einem guten Fachmann / einer guten Fachfrau beraten.

Anschließend ist Bettruhe angesagt, mindestens noch mal eine halbe Stunde.

*„Bei Nieren- und Gallensteinkrankheiten werden die kolikartigen Erscheinungen so günstig beeinflusst, dass man diese Anwendungen als das Morphium der Naturheilkunde bezeichnet hat.“*

Sebastian Kneipp

**Ihr Spezialist des Kneipp-Bund e.V.  
Dr. med. Dr. Bernhard Uehleke**

Inst. Naturheilkunde - Universitätsspital Zürich

**Kontakt:** Kneipp-Bund e.V. Adolf-Scholz-Allee 6-8, 86 825 Bad Wörishofen  
Telefon 082 47 / 30 02-102 Fax 082 47 / 30 02-199 [info@kneippbund.de](mailto:info@kneippbund.de)  
[www.kneippbund.de](http://www.kneippbund.de) [www.kneippvisite.de](http://www.kneippvisite.de) [www.kneippverlag.de](http://www.kneippverlag.de) [www.kneippakademie.de](http://www.kneippakademie.de) [www.kneippschule.de](http://www.kneippschule.de)