



Die Natur hilft – Heusackanwendungen



Sie sind ein Wohlfühl- und Naturheilmittel der besonderen Art – die Heusackanwendungen. Sie können therapeutisch bei schmerzhaften degenerativen Beschwerden sowie zur Vorbeugung und Entspannung eingesetzt werden.

Unser Tipp: Heusackanwendungen

Bereits zu Lebzeiten Kneipps wurde die regelmäßige äußerliche Anwendung von Heusäcken während der Kneipp-Kur von Dr. Kleinschrodt eingeführt. Insbesondere bei Magen-Darm-Beschwerden mit Krämpfen oder Koliken sowie bei rheumatischen Muskelschmerzen bietet sich eine sanfte Behandlung mit Heusäcken an. Eine Doktorarbeit von Peter Kohler – bei der fast 300 Kurpatienten in Bad Wörishofen befragt wurden – unterstreicht die Bedeutung des Heusacks in der Kneipp-Kur: Demnach wirken Heusackanwendungen deutlich schmerzlindernd, vor allem bei Schmerzen im Bereich des Rückens, der Knie und der Hüfte. Schmerzen und Bewegungsfähigkeit besserten sich bei insgesamt 90% der Patienten. Für die meisten Patienten waren die Heusackanwendungen der wichtigste Bestandteil der komplexen Kneippkur. Nur bei sehr wenigen, vereinzelt Fällen traten Nebenwirkungen wie Verbrennungen, Hautreizungen oder Herz- oder Atembeschwerden auf. Heusackanwendungen sind meist „Frühanwendungen“, das heißt sie werden durchschnittlich zwischen 5 und 6 Uhr morgens vom Bademeister auf dem Zimmer verabreicht. Und dieser Fakt hat einen weiteren positiven Effekt – vor allem in Bezug auf Stressabbau: Amerikanische Forscher haben entdeckt, dass es für eine ausgeglichene Stimmungslage von Vorteil ist, morgens allmählich aufzuwachen und noch einige Zeit vor sich hinzuträumen. Bei einer morgendlichen Heusackanwendung wird der Patient vom Kneipp-Bademeister geweckt und mit dem Heusack versehen, der sich erst nach und nach abkühlt und so kann er dann aber noch eine ganze Weile bis zum Aufstehen schlummern. Die Studie bestätigt diesen Wohlfühlfaktor: Über die Hälfte der Patienten schliefen nach der ersten Anwendung wieder ein; ein Drittel döste ein und rund ein Viertel gab angenehme Träume während der Nachtruhe an. Heusackanwendungen sind ein besonders angenehmes und wirkungsvolles Naturheilmittel und spielen im Kontext der Kneippschen Gesundheitslehre eine immer größere Rolle – zudem eignen sie sich auch durchaus für eine Selbstanwendung zu Hause.

Sebastian Kneipp:

„Schonende Behandlung bei nervösen Leiden; keine aufpeitschenden Maßnahmen, sondern Beruhigung und Kräftigung.“

Ihr Gesundheitsexperte des Kneipp-Bund e.V.

Dr. med. Dr. Bernhard Uehleke

Abt. Naturheilkunde - Charité Berlin

Kontakt:

Kneipp-Bund e.V. Adolf-Scholz-Allee 6-8 | 86 825 Bad Wörishofen | Tel. 08247.30 02-102 | Fax -199
info@kneippbund.de | www.kneippbund.de | www.kneippvisite.de