

Kneipp-Tipps gegen Heuschnupfen

04.05.2016, 15:05 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Kur- und Tourismusbetrieb Bad Wörishofen*

Presseagentur: *piroth.kommunikation*



Baumallee

Bad Wörishofen/München, 3. Mai 2016. Grüne Wiesen, blühende Bäume und Sträucher – der Frühling ist da und mit ihm hat auch wieder die Leidenszeit für viele Allergiker begonnen. Verstopfte Nase, tränende Augen und Husten; etwa jeder sechste Deutsche kämpft mit dem Pollenflug. Wertvolle Tipps und Hausmittel von Pfarrer Sebastian Kneipp helfen pollen- und heuschnupfengeplagten Menschen die blühende Jahreszeit besser zu bewältigen. Mit der jahrhundertealten Kneipp-Tradition steigern Allergiker ihr Wohlbefinden nachhaltig und genießen die warmen Frühlingstage trotz lästigem Blütenstaub. Wasser, Ernährung, Kräuter und Bewegung sind dabei die zentralen Elemente der Kneipp'schen Lehre.

Wasser – Erholung für Körper und Seele

Ein wohltuendes Bad sorgt nicht nur nach einem anstrengenden Arbeitstag für Entspannung. Mit den richtigen Essenzen finden auch Allergiestresser Erholung. Das abendliche Bad sollten Pollenallergiker deshalb mit einem Schuss Pfefferminzöl anreichern. Das Öl hat eine schleimlösende und antibakterielle Wirkung. Alternativ eignen sich auch frische Pfefferminzblätter, welche in einem Kräutersäckchen ins warme Wasser gegeben werden. Das Inhalieren der Heilpflanze ist eine Wohltat für Körper und Geist und schenkt neue Energie. Auch ein erfrischendes Armbad mit kaltem Wasser belebt die Sinne, fördert die Durchblutung und stärkt das Immunsystem, das bei Allergikern überempfindlich reagiert. Schließlich zeigt Wasser als zentrales Element der Kneipp-Lehre seit jeher eine heilende Wirkung.

Basischer Entlastungstag

Pfarrer Kneipp war seiner Zeit stets voraus und erkannte früh, dass bei der Ernährung ein gesundes Gleichgewicht des Säure-Basen-Haushalts nötig ist. Wer seinem Körper nachhaltig etwas Gutes tun möchte, der sollte demnach regelmäßig einen basischen Entlastungstag einlegen. Denn auch eine Übersäuerung kann den Heuschnupfen verursachen. Erlaubt sind an solchen Tagen also nur Gemüse, Obst und Kartoffeln. Auf sauer wirkende Lebensmittel wie Fleisch, Fisch, Alkohol, Kaffee, Schwarztee, Limonaden, Getreide, Reis sowie Milch und Milchprodukte gilt es zu verzichten.

Kuren mit Kräutern

Durch den anhaltenden Heuschnupfen leiden Allergiker häufig auch unter verschleimten Bronchien. Abhilfe schaffen ätherische Öle mit Fenchel oder Dill. Schon Kneipp wusste um die besondere Kraft dieser Kräuter, denn das Inhalieren wirkt beruhigend und entkrampfend und löst den Schleim aus den Atmungsorganen. Für eine nachhaltige Wirkung die heilsamen Dämpfe mehrmals am Tag tief durch die Nase und den Mund einatmen. Ganz nebenbei werden so das Wohlbefinden und das innere Gleichgewicht gefördert. Oft lohnt sich außerdem der Besuch einer Salzgrotte oder der Gradieranlage im Bad Wörishofener Kurpark, einem beliebten Natursole-Freiluftinhalatorium. Hier erfahren Pollengeplagte die heilende Wirkung des Salzes, welches sich als unverzichtbarer Beschwerdekiller bei Heuschnupfen erweist. Wem der Gang zur Salzgrotte zu aufwendig ist, findet die Entlastung möglicherweise bei einer Kochsalz-Nasendusche in den eigenen vier Wänden. Dazu einfach einen Teelöffel Kochsalz in 200 Milliliter lauwarmen Wasser auflösen, in eine Nasendusche füllen und abwechselnd beide Nasenlöcher gründlich durchspülen. Das Salz befreit die verstopfte Nase nachhaltig und lässt Allergiker wieder durchatmen. Wahlweise kann das Salz auch inhaliert werden. Eine Inhalation mit Meersalz hilft dabei die geschwollene Nasenschleimhaut zu reinigen, zu befeuchten und gleichzeitig sanft zu pflegen.

Bewegung als Ausgleich

Nach Kneipp finden Allergiker auch Erleichterung durch die Bewegung an der frischen Luft – am besten schon vor der Pollensaison. Denn regelmäßiges zügiges Laufen oder Joggen hilft, die Atemwege zu stärken. Zudem ist die sportliche Betätigung gut für das Immunsystem, wodurch das Risiko an Heuschnupfen zu erkranken, sinkt. Insbesondere körperlich wenig aktive Kinder erkranken um circa 50 Prozent häufiger an der Allergie als ihre sportlichen Altersgenossen.

Die traditionelle Kneipp-Lehre hilft aber nicht nur bei Heuschnupfen und Pollenallergie. Die wertvollen Tipps dienen im Allgemeinen dazu einen gesunden und bewussten Lebensstil zu fördern. Erste Einblicke in das Kneipp'sche Naturheilverfahren gewinnen Interessierte beim einwöchigen Kneipp-Schnuppern. Die Pauschale für sieben Nächte ist ab 370 Euro pro Person buchbar. Darin enthalten sind ein ärztlicher Check-up, acht Kneipp-Schnupper-Anwendungen, zwei Massagen und zwei Bewegungstrainingseinheiten sowie die Kurtaxe.

Nähere Informationen zu den verschiedenen Kneipp-Tipps und zum Kneipp-Original Bad Wörishofen unter www.badwoerishofen.de/kneipp-kur, bei der Gäste-Information telefonisch unter +49-(0)-8247-9933-55 oder unter www.badwoerishofen.de. News und Bilder auch auf Facebook.

Bilder zum Download, Hintergrundinformationen und zusätzliche Presstexte im Online Media-Center unter www.piroth-kommunikation.com oder auf Anfrage an media@piroth-kommunikation.com.

Portrait

Über das „Kneipp-Original“ Bad Wörishofen

Bad Wörishofen gilt als Geburtsort der weltbekannten Naturheilmethode nach Pfarrer Sebastian Kneipp, der hier lebte und wirkte. Die moderne Kneipp-Kur basiert noch heute auf den fünf Elementen „Ernährung, Wasser, Innere Ordnung, Bewegung & Kräuter“ und verbindet jahrhundertealte Tradition mit innovativen Therapieansätzen wie etwa beim IGM-Campus Lebensstilprogramm oder dem „Gesund Gärtnern“ bei Führungen durch historische Heilkräutergärten. Nur 70 Kilometer westlich von München gelegen ist das „Kneipp-Original“ im Allgäu Rückzugsort für Wellnessreisende sowie Menschen, die ihre Gesundheit und ihren Lebensstil aktiv und nachhaltig verbessern möchten. Betreut von über 90 Fachärzten nutzen Gesundheitsreisende das Kneipp-Angebot zur Prävention und Rehabilitation von Herz-, Kreislauf- und Gefäßerkrankungen, Nervenleiden, Stoffwechselstörungen sowie rheumatischen und degenerativen Leiden. Beim Spaziergang auf den Barfuß- und Waldwanderwegen oder durch den Kurpark mit Rosen- und Heilkräuter-, Duft- und Aromagarten spüren Gäste die Natur des Allgäus. Ein kurzer Halt an den über 22 Wassertret- und Armbadebecken in und um den Ort belebt und bringt den Kreislauf in Schwung. Aktivurlauber entspannen bei Rad-, E-Bike- und E-Car-Touren, einer Runde Golf oder tropischem Bade- und Saunagenuss in der THERME Bad Wörishofen. Zusammen mit dem Kur- und Tourismusbetrieb unterstützt die Service- und Marketinggesellschaft Bad Wörishofen GmbH die touristische Entwicklung Bad Wörishofens mit innovativen Pauschalen unter bad-woerishofen.de.

News-ID: 902513 • Views: 2223 (Stand: 28.04.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/902513/Kneipp-Tipps-gegen-Heuschnupfen.html>