



Kneipp-Gesundheitsvisite Januar 2025

## Kneippen hilft bei... Bluthochdruck

Bluthochdruck ist Risikofaktor Nr. 1 für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und betrifft etwa 20 bis 30 Millionen Menschen in Deutschland. Oft ist die sog. Hypertonie eine stille Gefahr, die unbemerkt bleibt – die Auswirkungen können gravierend sein.<sup>1</sup> Die Grenze zum „normalen Blutdruck“ liegt bei 140/85 mm HG. Oberhalb dieses Wertes beginnt der kontrollbedürftige Grenzbereich. Von Bluthochdruck spricht man, wenn bei mehreren Blutdruckmessungen an verschiedenen Tagen erhöhte Werte in Ruhe festgestellt werden. Bluthochdruck muss keine Beschwerden verursachen, er kann jedoch mit der Zeit zu Gefäßveränderungen, Herzinfarkt oder Schlaganfall führen. Die häufigsten Ursachen sind eine ungesunde Ernährungsweise, Übergewicht, Stress und Bewegungsmangel. Ein erhöhter Blutdruck entsteht zum Beispiel durch Stoffwechselprodukte oder eine übermäßige Zufuhr von Kochsalz. Dies führt zu einem hohen Dauerdruck auf die Gefäße. Eine Diagnostik der Ursache beim Arzt ist zwingend erforderlich – dann können Naturheilverfahren und Naturheilmittel (evtl. auch ergänzend) eingesetzt werden. Neben der medikamentösen Therapie bietet gerade die Kneipp-Methode ganzheitliche Ansätze zur Unterstützung der Blutdruckregulation. Die fünf Elemente der Kneippschen Naturheilverfahren sind dabei zentral.

### **Wasseranwendungen – Herzstück der Kneipp-Methode**

Bei Bluthochdruck ist es empfehlenswert, sich langsam an Kaltreize – besonders im Unterkörperbereich – zu gewöhnen. Anfangs sind Wechselduschen mit zunächst kühlem, später kaltem Abguss hilfreich. Daneben sollte möglichst tägliche eine Ober-, Unterkörper- oder Ganzwaschung erfolgen. Weitere Wasseranwendungen bei Bluthochdruck:

- Wechselfußbad & Wechselknieguss
- Schenkelguss
- Wadenwickel
- Nasse Strümpfe
- Trockenbürsten
- Wassertreten
- Wärmeauflagen und -Packungen auf den Leib (Heusack, Dampfkompresse)
- Halb- bis Dreiviertelbad

Kalte und warme Wasseranwendungen wie Wechselduschen, Fuß- oder Armbäder fördern die Elastizität der Gefäße und regulieren den Kreislauf. Wechselgüsse, besonders an Beinen und Armen, wirken durchblutungsfördernd und können stressbedingte Blutdruckspitzen senken. Gleichzeitig unterstützen sie den Körper, sich an wechselnde Temperaturen anzupassen, was langfristig die Regulation des Blutdrucks verbessert.

<sup>1</sup> <https://www.hochdruckliga.de>

Jahresmotto 2024/2025

# KNEIPP VEREINT



**Kneipp**  
VEREIN

[www.zukunft-kneipp.de](http://www.zukunft-kneipp.de)

Auch beruhigende Anwendungen wie warme Wickel an den Unterschenkeln können den Blutdruck sanft senken.

## **Bewegung – Aktiv gegen Hypertonie**

Regelmäßige Bewegung stärkt das Herz und fördert die Sauerstoffversorgung der Organe. Sanfte Ausdauersportarten wie Nordic Walking, Wandern oder Schwimmen sind ideal, da sie den Kreislauf anregen, ohne ihn zu überfordern. Neben der aktiven Bewegung verbessert auch moderates Training im Alltag, wie Treppensteigen oder Spaziergänge, die Gefäßfunktion und reduziert langfristig Bluthochdruckrisiken. Kneipp empfahl zudem Bewegungen in der Natur, um die psychische Entspannung zu fördern. Verzichten Sie jedoch auf Leistungsdruck! Ungeeignet sind auch alle Sportarten, bei denen es zu Pressatmung kommen kann (z.B. Krafttraining), denn sie führen zu Blutdruckspitzen.

## **Ernährung – Das Herz gesund ernähren**

Die Ernährung nach Kneipp betont natürliche, unverarbeitete Lebensmittel. Eine salzreduzierte Kost, kombiniert mit viel frischem Gemüse, gesunden Fetten aus Nüssen und Ölen sowie ballaststoffreichen Getreiden, unterstützt den Körper bei der Regulierung des Blutdrucks. Viel trinken ist essenziell: Kräutertees und natriumarmes Mineralwasser fördern den Flüssigkeitshaushalt und wirken blutdruckstabilisierend. Auch maßvoller Genuss von koffeinhaltigen Getränken wie grünem Tee kann hilfreich sein. Empfehlenswert sind daneben regelmäßige Entlastungstage. Ein idealer Einstieg in die Ernährungsumstellung stellt auch das Heilfasten dar, das bei Bluthochdruck-Patienten allerdings nur unter ärztlicher Aufsicht erfolgen sollte.

## **Heilpflanzen – Die Kraft der Natur**

Kneipp setzte auf natürliche Heilmittel: Weißdorn stärkt das Herz und verbessert die Durchblutung, während Lavendel beruhigt und Stress abbaut. Rosmarin kann den Kreislauf anregen, ist aber bei stark erhöhtem Blutdruck nur bedingt geeignet. In der modernen Kneipp-Therapie kommen oft Mischungen aus beruhigenden und herzstärkenden Pflanzen zum Einsatz, um das Herz-Kreislauf-System zu unterstützen. Diese Anwendungen sind sanft, gut verträglich und können den Blutdruck harmonisieren.

## **Lebensordnung – Balance für Körper und Geist**

Die Lebensordnung nach Kneipp zielt auf eine ausgewogene Balance zwischen Anspannung und Entspannung. Stress ist einer der Hauptfaktoren bei Bluthochdruck, daher helfen Entspannungstechniken wie Progressive Muskelentspannung oder Yoga, den Blutdruck zu regulieren. Auch ein strukturierter Tagesablauf mit genügend Schlaf und regelmäßigen Pausen fördert langfristig das Wohlbefinden und senkt das Risiko für stressbedingte Hypertonie. Kneipp betonte, dass seelisches Wohlbefinden untrennbar mit körperlicher Gesundheit verbunden ist. Die Kneipp-Therapie ist bei milder Hypertonie eine ideale Ergänzung zur Schulmedizin und fördert das allgemeine Wohlbefinden. Durch den ganzheitlichen Ansatz wird nicht nur der Blutdruck stabilisiert, sondern auch die Lebensqualität spürbar verbessert. Für eine gezielte Umsetzung empfiehlt es sich, Kneipp-Therapeuten oder Kneipp-Vereine zu konsultieren.

Wichtiger Hinweis: Kneipp-Anwendungen in jedem Fall nur nach Rücksprache mit dem Arzt anwenden. Dieser Beitrag erscheint im Kneipp-Journal Januar/Februar 2025.