



# Fokus

# Immunsystem

**Kneippanwendungen in der  
Erkältungszeit zur Stärkung  
des Immunsystems**

---

April 2020

**Naturheilpraxis Küster**  
Eberle-Kögl-Straße 14  
87616 Marktoberdorf  
Deutschland





# FOKUS IMMUNSYSTEM

## Kneippanwendungen in der Erkältungszeit zur Stärkung des Immunsystems

**Der Halswickel:** (bei beginnenden Halsschmerzen, Entzündungen, zur Vorbeugung)

### Benötigtes Material:

- Kaltes Wasser
- Schüssel
- Leintuch/Waschlappen, Geschirrtuch, Handtuch/dickerer Schal  
(wenn vorhanden Wickelset aus Lein-, Baumwoll- & Wolltuch)

### Mögliche Zusätze:

- Retterspitz, Quark

### Ablauf:

- Schüssel mit kaltem Wasser füllen (ggf. Retterspitz hinzugeben im Verhältnis Wasser:Retterspitz 2:1)
- Leintuch/Waschlappen gut tränken und auswringen (darf nicht tropfen)
- Dieses auf den Hals auflegen (Höhe Kehlkopf), mit Geschirrtuch umwickeln, mit Schal am Ende „fixieren“ (nicht zu fest)
- Bleibt so lange aufliegen bis es sich nicht mehr kalt anfühlt
- Im Anschluss warm halten

### Variante mit Quark:

- Leintuch/Waschlappen/Küchenkrepp fingerdick mit kaltem Quark bestreichen, auf der Haut auflegen
- Weiteres Vorgehen wie oben

### NICHT anwenden bei:

- offenen, nässenden Wunden



## Der Brustwickel/Brustauflage: (bei feststehendem Husten, zur Vorbeugung)

### Benötigtes Material:

- Waschlappen/kleines Handtuch
- Großes Handtuch
- Plastikfolie/Plastiktüte/Gummi
- Heißes Wasser

### Zu empfehlende Zusätze:

- Hustencreme, Thymian-Myrtebalsam (jeweils von Schlossapotheke Mod), Pinimentol S, und auch jede andere Hustencreme/Balsam

### Ablauf:

- Bett gut vorwärmen
- Brustkorb mit entsprechender Salbe/Creme eincremen,
- Waschlappen/kleines Handtuch in heißem Wasser einweichen und gut auswringen (nicht mehr tropfend!)
- Rasch auf den Brustkorb legen, Folie/Plastiktüte darüber und mit großen Handtuch gut fest umwickeln (Arme dürfen freibleiben)
- Warm im Bett einpacken
- Bleibt so lange liegen bis es sich nicht mehr warm anfühlt
- Im Anschluss im Bett warm halten

ⓘ TIPP: Ideal vor dem Schlafen gehen/ auch für Kinder sehr gut geeignet!

### NICHT anwenden bei:

- offenen, nässenden Wunden; bei Engegefühl kann ggf. eine kalte Kompresse auf die Herzgegend gelegt werden.



**Wärmeansteigendes Fußbad/Unterschenkelbad:** (macht die Nase frei, stärkt die Durchblutung, unterstützt den Schlaf und somit das Immunsystem)

Benötigtes Material:

- Warmes Wasser
- Badewannenthermometer
- Fußwanne/Malereimer/Leimeimer (ca. 25 Liter, gut zuvor reinigen)

Mögliche Zusätze:

- ätherische Öle wie Fichtennadeln, Rosmarin, Thymian

Ablauf:

- Fußwanne/Eimer in die Badewanne oder Dusche stellen
- Füße in die Wanne und allmählich mit Wasser befüllen bis zu den Unterschenkeln
- Die Temperatur ist anfänglich hautindifferent, darf sich also nicht heiß oder kalt anfühlen
- Ätherische Öle beim Einlaufen des Wassers hinzugeben (halber Deckel voll)
- Nach und nach die Temperatur steigern bis auf max. 42/43°C
- Dauer: 15-20 Minuten
- Im Anschluss die Beine gut abtrocknen, warm anziehen und ins vorgewärmte Bett schlüpfen

ⓘ TIPP: Direkt vor dem Schlafengehen hilfreich für einen tiefen Schlaf

NICHT anwenden bei:

- Fieber
- Bei Krampfaderleiden bitte kein Unterschenkelbad, Wanne nur bis zu den Knöcheln füllen und max. bis 38/39°C



**Wechselfußbad/Wechselunterschenkelbad:** (zur Abhärtung, Stimuliert das vegetative Nervensystem und somit das Immunsystem)

Benötigtes Material:

- Zwei Fußwannen/Eimer
- Kaltes und warmes Wasser
- Badewannenthermometer

Ablauf:

- Fußwannen/Eimer in die Badewanne/Dusche stellen
- Eine Wanne mit warmen Wasser (36-38°C), eine Wanne mit kaltem Wasser (16-18°C) befüllen
- Zunächst die Füße/Beine in das Warme Wasser für 5 Minuten stellen
- Danach die Füße in die Zweite Wanne ins kalte Wasser für 10-30 Sekunden
- Der Vorgang wird ein zweites Mal wiederholt
- Abschluss ist das kalte Wasser
- Am Schluss darauf achten, dass sich die Beine aktiv oder passiv wieder erwärmen (Bettruhe oder Bewegung)

Achtung:

- Bei Krampfaderleiden oder Gefäßkrämpfen im Allgemeinen nicht zu warmes/kaltes Wasser und möglicherweise auch hier nur bis zu den Knöcheln



**¾ Bad:** (bei Kältegefühl, zur Vorbeugung von Erkältungen, Durchblutungsfördernd)

Benötigtes Material:

- Badewanne
- Warmes Wasser
- Badewannenthermometer

Mögliche Zusätze:

- ätherische Öle wie Thymian, Rosmarin, Eukalyptus...

Ablauf:

- Badewanne mit warmen Wasser (36-38°C) so weit füllen, dass das Wasser bis zur Brust reicht, die Arme sind im Wasser
- Während des Einlaufens ätherische Öle zugeben
- Temperatur strikt bewachen, dass es nicht zu heiß wird
- Badedauer: 15-30 Minuten
- Im Anschluss an das Bad kann zur Abhärtung und Immuntraining ein kalter Abguss erfolgen
- Nach dem Bad gut abtrocknen, warmhalten und nachruhen
- Möglicherweise vor dem Schlafengehen baden

NICHT anwenden bei:

- Fieber
- Herz-Kreislauf- Erkrankungen wie z.B. Herzinsuffizienz, Hypertonie etc.
- Akute Venenentzündungen
- Akute Hauterkrankungen (großflächig)
- Sprechen Sie uns ggf. gerne vorher an!

# SIE HABEN FRAGEN?

# WIR SIND FÜR SIE DA!



**Naturheilpraxis Küster** • Eberle-Kögl-Straße 14 • 87616 Marktobendorf

Kontaktieren Sie uns: [kontakt@naturheilpraxis-kuester.de](mailto:kontakt@naturheilpraxis-kuester.de)

[www.naturheilpraxis-kuester.de](http://www.naturheilpraxis-kuester.de)