

Ganz im Sinne des Kneipp
Mottos von 2018
„Miteinander – Füreinander“!



Das Kneipp – Motto von 2018 „Miteinander – Füreinander“ hat in unserer aktuellen Zeit eine ganz besondere Bedeutung finde ich!

Mit Kneipp und der Naturheilkunde unser Immunsystem stärken, um unseren Körper zu schützen!

Ich möchte mich vorstellen:



Roswitha Kaiser

Ich bin 1957 geboren, verheiratet und habe 2 erwachsene Kinder sowie 3 Enkelkinder im Alter von 15 bis 21 Jahren.

Meine beruflichen Qualifikationen:

Aromatherapeutin - Kräuterexpertin - Klangmassagepraktikerin Peter Hess®

Kneipp – Gesundheitstrainerin SKA - Phyto – Entspannungspädagogin

Schlaftrainerin - Barfuß – Coach - Natur Coach nach Carsten Gans

Coach der Wirtschaft – IHK - Lehrerin für Pflegeberufe - Pflegefachkraft

Als Kneipgesundheitstrainerin bin ich in **normalen** Zeiten aktiv als Referentin und Kursleitung u.a. im Kneippverein tätig. Aufgrund der aktuellen Corona Krise finden, wie Sie alle wissen bis auf weiteres jedoch keine Kurse statt. Die Welt hat den Atem angehalten und auch sonst ruhen viele Aktivitäten die in Verbindung mit Gemeinsamkeit, netten Treffen oder gar Umarmungen einhergehen. Besonders auf die wichtige körperliche Nähe, wie eine Umarmung die auch unsere Seele streichelt, müssen wir verzichten, um uns selber zu schützen.

Gerne möchte ich meine gerade freien Zeit - Ressourcen nutzen, um Sie im Sinne von Sebastian Kneipp und der Naturheilkunde in einem Infoblock mit Anregungen versorgen, die dazu beitragen insbesondere das Atem- und Immunsystem zu stärken.

Starten möchte ich mit einem kleinen Exkurs zu unserem Atem- und Immunsystem, welches bezogen auf die aktuelle Situation ja einen besonderen Stellenwert hat.

Unser Atemsystem teilen wir in einen oberen und einen unteren Bereich. Zu den oberen Atemwegen gehören Mund- und Nasenhöhle, Nasennebenhöhlen, Rachen und Kehlkopf und zu den unteren Atemwegen zählen Luftröhre, Bronchien mit ihren Alveolen (Lungenbläschen) und die Lunge. Der Kehlkopf ist der Übergang vom oberen zum unteren Atemsystem.

Das neuartige Corona Virus (SARS-CoV-2) hat Deutschland und die Welt mit voller Heftigkeit erwischt.

Ähnlich wie der Grippevirus wird der Corona Virus über die Tröpfcheninfektion übertragen. Weitere Übertragungswege sind u.a. Händeschütteln, Türklinken und Haltegriffe in Bus und Bahnen.

Im allgemeinen ist das Frühjahr bekannt als Erkältungszeit, nimmt nun das Niesen oder Husten zu, können das die ersten Anzeichen eines grippalen Infekts sein, aber auch eine Infektion mit dem Corona Virus.

Wie Wissenschaftler immer wieder berichten, können wir bezogen auf das **Corona Virus** auch keine Symptome verspüren. Erst wenn das Testergebnis positiv ausfällt ist bestätigt, dass sich die Testperson mit dem Virus infiziert hat.

Laut WHO (Weltgesundheitsorganisation) werden die häufigsten Symptome der Coronavirus-Erkrankung (COVID-19) wie folgt beschrieben:

- Husten (trocken)
- Fieber
- Müdigkeit
- Atembeschwerden (in schweren Fällen)
- Des Weiteren wird von einem Geruchs- und Geschmacksverlust berichtet

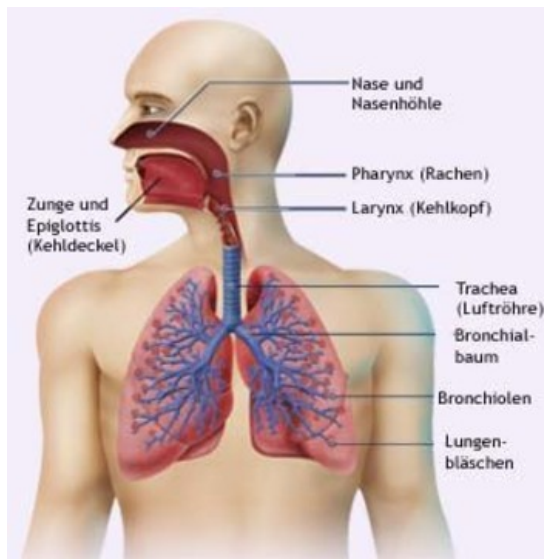
Die Inkubationszeit (Ansteckungszeit) liegt zwischen 1 und 14 Tagen.

Die COVID-19 Krankheit legt sich auf unsere Atemorgane. Ihr Verlauf wird von leicht bis sehr, sehr schwer beschrieben, besonders ältere Menschen und Menschen mit Vorerkrankungen sind extrem gefährdet.

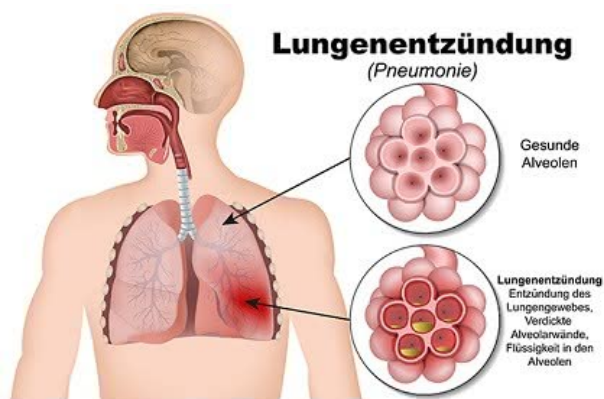
Unser Atemsystem ist überlebensnotwendig – darum sollten Sie es pflegen!

Wie die nachfolgende Abbildung zeigt, können die Viren mit jedem Atemzug durch Nase oder Mund sehr schnell den Rachen erreichen, der ja wie beschrieben besonders betroffen ist. Über die oberen Atemwege Nase, Mund, Rachenraum und Kehlkopf wird die Atemluft zur Luftröhre und von dort in die Lungen mit ihren Bronchien transportiert. Die Äste der Bronchien werden zu immer kleineren Ästchen, den Bronchiolen an deren Enden sich Millionen von Alveolen (Lungenbläschen) befinden. Dort findet der lebenswichtige Sauerstoffaustausch statt.

Mir persönlich hilft es immer, wenn ich ein Bild vor Augen habe.
Die beiden nachfolgenden Abbildungen verdeutlichen den beschriebenen Weg der Atemluft noch einmal.



Die Atmungsorgane des Menschen – Aufbau und Funktion
sofatutor.com



Atemphysiotherapie bei Asthma, COPD, chronischer Sinusitis
salin-medicaire.de

Sie können sich diese Alveolen (Lungenbläschen) wie einen kleinen zarten Miniluftballon vorstellen, der durch den Speichel, der beim wiederholten Aufpusten mit in den Ballon fließt und diesen so nach und nach verklebt. Irgendwann können wir den Ballon nicht mehr aufpusten. Eine Entzündung unserer Lungenbläschen verursacht durch Viren oder Keime hat leider böse Folgen. In den Lungenbläschen bildet sich ein zäher Schleim, dieser verklebt die Bläschen, sie können sich nicht

mehr ausdehnen und der lebensnotwendige Sauerstoffaustausch kann nicht mehr stattfinden. Sprich, auch unser Körper/Organe wird nicht mehr mit Sauerstoff versorgt.

Es besteht Lebensgefahr, wenn wir nicht schnell medizinisch mit Medikamenten und Sauerstoff versorgt werden.

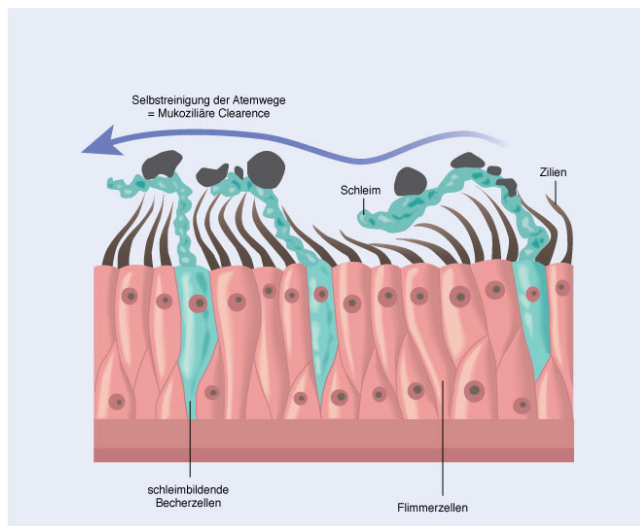
! An dieser Stelle habe ich eine gute Nachricht:

Unser Körper ist ein wahres Wunderwerk, zum einen haben wir unser starkes **Immunsystem** - es ist das Abwehrsystem unseres Körpers, es arbeitet rund um die Uhr, um uns vor Infektionskrankheiten, die durch Viren, Bakterien, Parasiten oder Pilze ausgelöst werden, zu schützen.

Hinzu kommt, dass unsere Atemwege ein extrem wirksames **Selbstreinigungssystem** besitzen.

Wie unsere Nase mit Flimmerhärchen ausgestattet ist um die Atemluft zu reinigen, so sind auch unsere Zellwände der Lungenbläschen mit vielen winzig kleinen Flimmerhärchen bestückt. Über diese zieht sich eine dünne Schleimschicht. Die Flimmerhärchen bewegen sich wie hohes Gras im Wind. Sie transportieren klebrigen Schleim wie ein im Kreis laufendes Fließband aus der Lunge in den Rachenraum, wo wir unbemerkt die winzig kleinen Partikel verschlucken oder größer aushusten.

Es folgt noch ein Schaubild zu dem oben beschriebenen Selbstreinigungsprinzip unsere Atmungsorgane.



https://www.ptaheute.de/fileadmin/user_upload/Mukoziliaere_Clearance.jpg

Die Atmung ist die einzige unwillkürliche Organfunktion, die wir selbst beeinflussen können. Bewusstes Atmen lässt sich erlernen und kann gezielt bei Beschwerden eingesetzt werden. Die meisten Menschen nutzen im Alltag nur einen Bruchteil ihres Atemvolumens, weil nur bis in den Brustkorb geatmet wird. Haben wir Stress,

verstärkt sich die sogenannte flache Atmung. Optimal dagegen wäre aber die Bauchatmung, um wirklich alle Organe bestens mit Sauerstoff versorgen zu können.

Dem Kneipp - Element „**Lebensordnung**“ ist die **Atmung zugeordnet**.

Unser Atemsystem ist in dieser speziellen Corona Krise extrem betroffen und belastet. Doch vergessen wir nicht, dass auch das Frühjahr allgemein häufig Infektionen der Atmungsorgane hervorruft.

Regelmäßige Atemübungen haben für mich natürlich einen besonderen Stellenwert!

Warum möchte ich Sie zu regelmäßigen Atemübungen motivieren:

- ✓ Mit jedem Atemzug soll so viel Sauerstoff wie nur irgend möglich in unsere Lungen transportiert werden, dorthin wo der Sauerstoffaustausch stattfindet.
- ✓ Regelmäßige Atemübungen stärken die Atemmuskulatur und vergrößern das Lungenvolumen, sprich unsere Bronchien, die kleinsten Lungenbläschen werden sich mit der regelmäßig eingeatmeten Luft vergrößern, können nach und nach somit mehr Sauerstoff aufnehmen.

Für mich ein wesentlich herausragender Grund sofort mit Atemübungen zu beginnen! ... und als Kneippienerin empfehle ich die Übungen natürlich draußen an der frischen Luft zu praktizieren.

Doch es gibt noch eine ganze Reihe an weiteren positiven Effekten:

- ✓ Wie schon erwähnt, werden bei der Bauchatmung insbesondere in auch die Bauchorgane vermehrt mit Sauerstoff versorgt, was dazu führt das Sie Ihr Immunsystem stark machen und somit mehr Abwehrkräfte haben.
- ✓ Sie werden mehr Kraft und Energie spüren.
- ✓ Regelmäßige Atemübungen reduzieren deutlich Stress und machen Sie gelassener.
- ✓ Der Blutdruck sinkt.
- ✓ Ihre Selbstheilungskräfte werden aktiviert.
- ✓ Der Stoffwechsel wird angeregt.
- ✓ Ihre kognitiven (geistigen) Leistungen verbessern sich.
- ✓ Die Atembewegungen regen das Lymphsystem an, es ist ein Teil des Abwehrsystems und sorgt dafür, das Krankheitserreger aus unserem Körper transportiert werden.
- ✓ Sie werden erholsamer Schlafen.

So können Sie regelmäßige Atemübungen durchführen:

Hier gibt es für mich vorrangig erst einmal den Hinweis, Sie können nichts falsch machen. Im Prinzip ist das „**Machen und Tun**“ der erste wichtige Schritt. Nehmen Sie sich die Zeit und Atmen Sie fünf Minuten tief ein und aus und das 3 mal täglich, wie erwähnt im besten Fall an der frischen Luft.

Nehmen Sie regelmäßige Atemübungen wie ein **Ritual** in Ihren Tagesablauf auf, tragen Sie es in Ihren Kalender ein, denn Ihre Gesundheit ist Ihnen ebenso wichtig wie ein anderer Termin. Wie hat Sebastian Kneipp doch einmal gesagt:

Wer keine Zeit für seine Gesundheit hat, wird später viel Zeit für seine Krankheiten brauchen.

Zitat: Sebastian Anton Kneipp (1821 - 1897) war ein bayrischer Pfarrer und Naturheilkundler.

Wie schon erwähnt atmen die meisten Menschen unbewusst eher flach und somit nur bis in den Brustkorb. Führen Sie die ersten Atemübungen erst im Sitzen und dann im Liegen und Stehen durch.

Achtung! Zu Beginn kann leichter Schwindel auftreten, insbesondere dann, wenn Sie gleich die Augen schließen

- Atemübung im Sitzen:
- Setzen Sie sich auf die Bettkante oder auf einen Stuhl ohne sich anzulehnen (vorher Fenster öffnen).
- Legen Sie beide Hände auf den Bauch.
- Atmen Sie tief durch die Nase ein, spüren Sie wie sich Ihr Bauch wölbt.
- Atmen Sie langsam durch den Mund wieder aus und spüren Sie wie sich Ihr Bauch nach innen zieht.

Eine weitere Übung zur Dehnung des Brustkorbs kann so aussehen:

Stellen Sie sich für diese Übung vor, Sie sind ein Adler, der mit seinen Flügel leicht und sanft durch die Lüfte schwingt.

Für diese Übung brauchen Sie ein wenig Armfreiheit.

- Sie sitzen wieder auf dem Stuhl und lassen beide Arme neben dem Körper hängen.
- Mit dem Einatmen heben Sie ihre gestreckten Arme langsam und führen diese über dem Kopf zusammen.
- Beim Ausatmen führen Sie ihre Arme langsam wieder nach unten neben ihren Körper.
- Sie können diese Übung auch in drei oder fünf Schritten durchführen. Das würde wie folgt ablaufen: Die Arme werden praktisch schrittweise immer ein bisschen höher gehoben, bis Ihre Arme nach 3 oder 5 Durchführungen auch über dem Kopf zusammen treffen.

Weiter erschweren können Sie diese Atemübungen, indem Sie beim Einatmen z.B. bis 3 zählen, dann halten Sie den Atem an und zählen auch bis 3, anschließend atmen Sie aus und zählen wieder bis 3.

Pflegen Sie ihre Atemwege und setzen Sie dafür Heilpflanzen mit antiviralen (entzündungshemmenden) Wirkstoffen ein.

Vereinfachte Erklärung:

Viren haben keinen eigenen Stoffwechsel, um überleben zu können nisten sie sich sozusagen in unsere Zellen ein. Sie werden durch den Stoffwechsel in unseren Zellen quasi mit ernährt.

Antiviral - lässt sich am besten mit entzündungshemmend erklären. Prophylaktisch sorgen Sie dafür, Ihre Atemwege gegen z.B. Viren zu schützen.

Verspüren Sie Erkältungssymptome suchen Sie bitte einen Arzt auf!! Meine Empfehlungen sind keine Heilversprechen!

Ingwer und Salbei sind Heilpflanzen mit entzündungshemmenden Inhaltsstoffen.

Ingwer können Sie als Knolle frisch im Bio -Laden oder Supermarkt kaufen. Schneiden Sie eine ca. 0,5 cm dicke Scheibe ab und entfernen die braune Schale. Schneiden Sie dann die Scheibe in kleine Stücke und gießen heißes, abgekochtes Wasser drüber und lassen den Tee 10 Min. ziehen, dann abgießen und die Hälfte trinken und mit der anderen Hälfte gurgeln. Diese Anwendung können Sie wie eine Kur bis zu 6 Wochen durchführen und danach eine Pause einlegen.

oder

Kochen Sie sich einen **Ingwer- oder Salbeitee** nach der Anweisung auf der Verpackung, lassen Sie diesen abkühlen und gurgeln Sie 3x täglich damit. Achtung – Salbeitee hat einen etwas bitteren Geschmack, Sie können ihn mit ein wenig **Honig** süßen, denn auch Honig enthält entzündungshemmende Wirkstoffe.

Kurkuma ist eine weitere empfehlenswerte Heilpflanze. Sie ist mit dem Ingwer verwandt, sieht ihm auch ähnlich, ist nur als Wurzel viel kleiner.

Achtung – ziehen Sie sich zum Putzen bzw. Schälen der Wurzel Einmalhandschuhe an, denn sie färbt sonst, extrem stark, Ihre Hände gelb.

Schneiden Sie ca. 0,5 cm oder etwas mehr, je nach Geschmack auch in kleine Stücke und gehen Sie wie bei der Verwendung von frischen Ingwer vor.

Sie können aber auch einen halben Teelöffel Kurkumapulver mit abgekochtem heißen Wasser übergießen und ein wenig Honig hineinrühren und das Ganze als Tee trinken oder damit gurgeln.