

+ Traditionelle Medizin im modernen Gewand: Experten sagen, wie Sie fit werden +

Kneippen für Körper & Geist

Dr. med. Heinz Leuchtgens ist Präsident des Kurverbandes e. V. und des Kneippärztebundes. Er erteilt Wellness-Angeboten eine klare Absage: Diese schossen zwar wie Pilze aus dem Boden, doch sie zielten nur auf kurzfristige Entspannung und Verwöhnung. Sie böten einzelne, voneinander unabhängige Anwendungen – heute eine Massage, morgen ein Dampfbad – ohne therapeutisches Gesamtkonzept und ohne ärztliche Begleitung. Eine ärztlich geführte Kur hingegen beginnt mit einer gründlichen Anamnese und Diagnostik. Der Kurarzt erstellt einen individuellen Therapieplan, der Bewegung, Ernährung, Entspannung und weitere Elemente gezielt miteinander verzahnt. Die Anwendungen werden kontinuierlich überwacht und bei Bedarf angepasst. Das Ziel ist ein Impuls zur nachhaltigen Lebensstiländerung, die das Gelernte in den Alltag integrieren kann.

Dr. Leuchtgens berichtet von einem „fundamentalen Wandel“, was die privaten Gesundheits-Ausgaben der Menschen angeht: Sie sind in zehn Jahren um 112 Prozent gestiegen – schneller als die Ausgaben der Krankenkassen. Die Ausgaben für Prävention und Gesundheitsschutz schraubten sich in nur zwei Jahren um über 150 Prozent auf über 39 Milliarden Euro! Etwa 40 Prozent der Deutschen zwischen 20 und 65 Jahren suchen aktiv nach Unter-



Dr. med. Leuchtgens erklärt die fünf Kneipp-Elemente. Ein Klassiker: Wassertreten.

FEIL/IMAGO, IMAGO, PRIVAT



Naturkunde-Legende Sebastian Kneipp (1821–1897).

stützung außerhalb des traditionellen Kassen-systems. Dr. Leuchtgens erläutert die fünf Elemente der Kneipp-Therapie.

► **Hydrotherapie:** Sie nutzt Wasser als Vermittler von Temperatur- und Druckreizen. Kalt-Warm-Wechselanwendungen wie z. B. Güsse und das berühmte Wassertreten stärken das vegetative Nervensystem, die Immunabwehr und verbessern die Durchblutung. Die Therapieform ist gut fürs Herz und stärkt die Widerstandsfähigkeit gegen Stress.

► **Phytotherapie:** Hier wird auf die heilende Kraft der Pflanzen gesetzt. Beispiele: Arnika bei Entzündungen, Baldrian bei Schlafstörungen oder Johannis-

kraut bei leichten depressiven Verstimmungen. „Die Wirksamkeit vieler Heilpflanzen ist pharmakologisch belegt und durch klinische Studien abgesichert“, so der Experte.

► **Ernährungstherapie:** Sie folgt dem Grundsatz einer vollwertigen und naturbelassenen Kost. Moderne Erkenntnisse der Ernährungsmedizin bestätigen, was Sebastian Kneipp intuitiv erkannte: Eine ausgewogene Ernährung ist Grundlage für Gesundheit und Wohlbefinden. Die Ermittlung des individuellen Ernährungsstatus, also des Versorgungszustand mit Nährstoffen, wird individuell auf die Person abgestimmt. Die folgende Ernährungsumstellung zeigt messbare Erfolge bei Biomarkern und Stoffwechselparametern.

► **Bewegungstherapie:** Hier wird der gesamte Organismus

aktiviert. Regelmäßige körperliche Aktivität – idealerweise mindestens dreimal pro Woche – verbessert nicht nur die Gesundheit von Herz und Blutgefäßen, sondern stärkt auch die Leistungsfähigkeit des Gehirns und steigert das psychische Wohlbefinden. Am besten ist eine Kombination aus Ausdauer- und Krafttraining.

► **Ordnungstherapie:** Das fünfte Element zielt auf die Wiederherstellung des körperlich-geistigen Gleichgewichts. Sie umfasst Aspekte wie Stressmanagement, Schlafhygiene und die Balance zwischen Anspannung und Entspannung – Faktoren, deren Bedeutung die moderne Psychoneuroimmunologie eindrucksvoll bestätigt.

MBI



Doppelt entspannend: Hier verraten wir, wer ein guter Kandidat fürs regelmäßige Saunen ist. ALAMY

Sinnvoller Schwitzen mit Tipps vom Saunameister

Florian Otto (37) liebt Saunieren seit seiner Kindheit. „Die Wechselwirkung zwischen Wärme und den Abkühlungsphasen finde ich sehr anregend. Der zertifizierte Saunameister organisiert auch geführte Saunagänge für Wellnessanlagen in und um die Landeshauptstadt. Alle Infos über ihn und seine Firma unter gluthauch.com. Und jetzt zur Sache.

tz-Interview



Florian Otto
Saunameister

Herr Otto, warum ist Saunen gut für den Körper?

Weil es das Immunsystem stärkt und Herz-Kreislauf-Erkrankungen positiv beeinflussen kann. Die Blutgefäße, die Zellen werden in der Wärme erweitert und in der Abkühlphase wieder zurückgefahren. Ich sehe allerdings oft, dass Saunagänger nach der Heißphase nur kurz unter die eiskalte Dusche oder ins Abkühlbecken hüpfen, und das war's. Am besten ist es, dem Körper genauso lang Zeit zum Runterkühlen zu geben, wie er aufgeheizt wurde. Theoretisch (lacht). Es reicht auch, sich an der kühlen frischen Luft aufzuhalten, man muss ja nicht ins Eiswasser.

Kein falscher Ehrgeiz! Hören Sie auf Ihren Körper

FLORIAN OTTO

Mein dringender Rat: keinen falschen Ehrgeiz entwickeln! Viele bleiben beim nächsten Aufguss noch sitzen, obwohl sie schon am Ende sind. Immer auf den Körper hören und rechtzeitig rausgehen, da ist Ihnen niemand böse. Einen Kollaps sollte man deswegen nicht riskieren. Vorsichtigen Neulingen empfehle ich, erst einmal bei 40 Grad anzufangen, da können Sie lange drinbleiben. 60, 70 Grad sind für den Körper angenehm, und bei 90, 100 Grad wird es ziemlich heiß. Da sollte man schon fit und trainiert sein. Außerdem können Sie ja erst einmal die Sitzbank unten wählen, da ist es nicht ganz so warm wie weiter oben.

Wer ist Ihr typischer Kunde? Wo lebt er?

Meistens Paare, aber auch Einzelpersonen. Frauen und Männer halten sich die Waage. Mein Einzugsgebiet ist die Stadt und vor allem das Fünf-Seen-Land. Ich habe Stamm- und Neukunden. Was alle vereint: Nach dem Saunieren sind alle entspannter als vorher.

Helfen Aroma-Aufgüsse heilen?

Die dienen vor allem dem Wohlbefinden und der Abwechslung. Einen gesundheitlichen Mehrwert bezweifle ich.

MATTHIAS BIBER

Wie wichtig ist denn die Regelmäßigkeit?

Um die Abwehrkräfte zu stärken, bringt es nichts, wenn Sie ein paar Mal jährlich in die Sauna gehen. Ein- bis zweimal die Woche sollten es schon sein. Die Regelmäßigkeit ist entscheidend. Aber, ganz wichtig: Wer nicht gesund ist, immer Rücksprache mit dem Arzt halten. Das gilt natürlich auch für Schwangere. Ich persönlich liebe regelmäßige Saunagänge, weil sie mich entspannen und eine Auszeit vom Alltag sind – ich arbeite hauptsächlich als Controller. Wenn ich länger nicht in die Sauna komme, steigt meine Sehnsucht nach der Wärme extrem.

Was sind denn häufige Fehler?



Der Aufguss: das A und O. IMAGO

Wie Phönix aus der Asche

„Die Welt bleibt draußen. Hier spürst du dich.“ So wirbt das Phönixbad in Ottobrunn für seine Wellness-Anlage. Die bietet etwa eine Sole-welt mit Becken, Stollensau-na und Naturstein-Dampfbad und dazu eine Vielfalt an Saunen. Ab dem Frühjahr beginnt hier ein Umbau, doch noch ist sie wie gewohnt geöffnet. Perfekt ergänzen kann man seinen Aufenthalt durch einen Besuch im Day Spa, wo viele Behandlungen angeboten werden – von Ayurveda über klassische Massagen bis zum romantischen Bad im rosenbedeckten Whirlpool.

► **Anreise:** mit dem Auto aus der Stadt über die A8 (Ramers-



Saunagarten und Massage im Phönix. PARITZSCH

dorf), Ausfahrt 93, dann Ottobrunner Straße bis Haidgraben 121, Tel. 089/6607870, phoenixbad.de.

► **Öffnungszeiten:** Saunawelt Montag bis Donnerstag 9 bis 23 Uhr, Freitag 9 bis 24 Uhr, Samstag 8 bis 24 Uhr, Sonntag 8 bis 23 Uhr.

► **Preise:** Tageskarte für Erwachsene Montag bis Freitag 36 Euro, Wochenende und feiertags 39 Euro. Kids bis 15 Jahre zahlen jeden Mittwoch 7,70 Euro.



Eine Grotte mitten in München – mit tonnenweise Salz.

LUKAS MAGERL

Weißes Gold in der Stadt

Einfach richtig tief durchatmen! Die Salzgrotte im Salz-Ambiente München erstreckt sich über einen 30 Quadratmeter großen Raum, der mit über neun Tonnen Salz an Wänden und Boden ausgekleidet ist. Die Temperatur liegt kontinuierlich bei 18 Grad, die Luftfeuchtigkeit bei 60 Prozent. Hier kann man bei gedimmtem Licht und leiser Entspannungsmusik tief und

bewusst die salzhaltige Luft einatmen und entspannen wie am Meer.

Bei speziellen Kindertherapien können die Kleinen mit Sandspielzeug spielen.

► **Anfahrt:** U1/2, Kolumbusplatz

► **Preise:** Einzelbesuch 45 Minuten für Erwachsene 20 Euro.

► **Öffnungszeiten:** Montag, Dienstag, Samstag und Sonntag 10 bis 20 Uhr, Mittwoch, Donnerstag und Freitag 14 bis 21 Uhr. Die Atemkuren (45 Min.) beginnen immer zur vollen Stunde.