

Sie fragen – Sie antworten

So viele Fragen tauchen im Alltag auf, so viel an Wissen kann man noch ergänzen und vervollständigen.

Schiessen Sie los!

SIE FRAGEN

Wir sammeln Fragen aus der Leserschaft. Fragen, die alle fünf Lebensordnungen betreffen können: Wasseranwendungen, Ernährung, Kräuter, Lebensordnung und Bewegung. Kurzum, Fragen, die Kinder, Erwachsene oder Senioren betreffen und alle Lebensbereiche umfassen.

SIE ANTWORTEN

Die Fragen werden wir jeweils in den Ausgaben des «Kneipp Natürlich Leben» veröffentlichen, und Sie haben dann die Möglichkeit, Tipps und Anregungen weiterzugeben. Sobald die Fragen medizinischer Natur sind, werden wir immer auch einen Arzt zuziehen.

Senden Sie Ihre Fragen an:
forum@kneipp.ch

oder rufen Sie uns an, jeweils dienstags von 9–11 Uhr unter 071 966 10 48.

Vielen Dank!
Lotty Wohlwend

Hallo liebe Leserinnen und Leser...

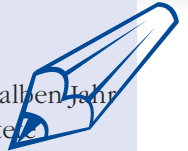
SIE FRAGEN

Seit mindestens einem halben Jahr habe ich eine stark gerötete Kopfhaut und es beisst unangenehm. Ich habe eigens auf ein mildes Shampoo gewechselt und den Farbschaumfestiger weggelassen. Es hat nichts gebracht, meine Kopfhaut bleibt gerötet und beisst weiterhin.

Frau E.B. aus Muri

SIE ANTWORTEN

Wer mag dazu Stellung nehmen?
forum@kneipp.ch



Hallo liebe Leserinnen und Leser...

WENN DAS VEGETATIVE NERVENSYSTEM REAGIERT

Von meinem Arzt habe ich die Diagnose «Störungen des Vegetativen Nervensystems» erhalten. Die Beschwerden zeigen sich vor allem durch Kopfschmerzen und Probleme mit der Verdauung. Seit rund zehn Jahren leide ich darunter. Meist treten die Beschwerden schubweise auf. Jetzt aber habe ich das Gefühl, dass mit jedem Schub die Beschwerden etwas stärker werden.

Wie weit können mir Kneippanwendungen helfen, und wenn ja, welche?

Frau S.B. (68) aus Bern

SIE ANTWORTEN

Das vegetative Nervensystem reguliert im menschlichen Körper alle Vitalfunktionen wie Kreislauf, Atmung oder Verdauung. Die zwei ergänzend wirkenden Teile dieses Nervensystems sorgen für ein gesundes Gleichgewicht zwischen

Aktivität (Sympathikus) und Regeneration (Parasympathikus). Störungen des vegetativen Nervensystems sind verantwortlich für viele funktionelle Beschwerden wie Kopfschmerzen, Herzrasen, Blähungen, Nervosität etc.

In der konventionellen Medizin gibt es kaum Mittel, die die Funktion des vegetativen Nervensystems gezielt beeinflussen. Hingegen verfügt die Komplementärmedizin über einige indirekte Massnahmen, um das vegetative Gleichgewicht im Lot zu halten. Sebastian Kneipp hat mit seinem «5-Säulen-Prinzip» ein absolut aktuelles und richtiges Instrumentarium für die Gesundheitsförderung und Erhaltung im vegetativen Bereich geschaffen.

Durch Kneipp'sche Wasseranwendungen kann via Hautreize und Beeinflussung der Wärmeregulation Einfluss auf diverse vegetative Funktionen ausgeübt werden. Körperliche Aktivität führt nicht nur zu Training und Aufbau der

Muskulatur, sondern optimiert die vegetative Funktion insbesondere im Bereich des Kreislaufs und der Atmung. Gesunde Vollwerternährung in Zusammenhang mit diversen Heilpflanzen kann in Ihrem Fall die gestörte Verdauungsfunktion verbessern und stabilisieren.

Die letzte von fünf Empfehlungen von Sebastian Kneipp – die Beachtung des Lebensrhythmus – scheint sehr stark mit dem Wesen des vegetativen Nervensystems zusammenzuhängen. Sämtliche vegetativen Funktionen wie beispielsweise Schlaf, Kreislauf oder Atmung unterliegen klar definierten Rhythmen und Regelmässigkeiten. Die kneippsche Ordnungstherapie fusst auf diesen Erkenntnissen. Durch einen geregelten Tagesrhythmus, Beachtung der Erholungs- und Aktivitätsphasen sowie Auseinandersetzung mit der Frage nach dem Lebenssinn soll eine gesunde Balance in unserem Körper geschaffen werden.

Dr. med. Cesar Winnicki, Chefarzt Aeskulap-Klinik, Zentrum für Ärztliche Ganzheitsmedizin, Brunnen