



Kneipp-Bund e.V.
Adolf-Scholz-Allee 6-8
86825 Bad Wörishofen
Tel. 08247.30 02-102
Fax 08247.30 02-199
info@kneippbund.de
www.kneippbund.de
www.kneipp2021.de

Prof. Dr. med. Dr. rer. nat.
Bernhard Uehleke
Gesundheitsexperte des
Kneipp-Bund e.V.

Der Wärmehaushalt des Menschen wird sehr genau geregelt, um eine konstante Körpertemperatur aufrecht zu erhalten. Eine Abkühlung der Körperoberfläche, vor allem an den Extremitäten bei zu niedrigen Umgebungstemperaturen (bzw. zu wenig isolierender Kleidung), führt dann zum unangenehm empfundenen Frostgefühl. Dabei wird die Hautoberfläche nicht ständig stark durchblutet, um den Wärmeverlust zu begrenzen und das warme Blut im Körperinnern zu halten.

Ein stärkeres Absinken der Körperkerntemperatur ist lebensbedrohlich für den Menschen, da sämtliche biochemische Reaktionen der lebenswichtigen Organe versagen. Bei Winterschlaf haltenden Warmblütern ist auch nur eine leichte Verringerung der Körperkerntemperatur möglich. In Hinblick auf den bei unseren fernen Vorfahren mit Fell wird dieses bei Auskühlung aufgeplustert, was sich bei uns als Gänsehaut zeigt. Zeitweise werden Segmente der Körperoberfläche für eine Weile mit Blut beschickt, um Frostschäden zu vermeiden. Es ist wie bei einer knapp laufenden Zentralheizung – man dreht immer alle Heizkörper herunter und rundum nur jeweils einen auf.

Die Regelung der Durchblutung kann über mehrere Wochen hinweg trainiert werden mit den kurzen Kaltreizen von Kneippschen Wasseranwendungen oder durch regelmäßige Bewegung bzw. Sport. Sport und Bewegung machen aber auch unmittelbar warm bei Frösteln, während in dieser Situation von Kneippschen Kaltreizen abgeraten wird, weil dann die reaktive Mehrdurchblutung auf den Kaltreiz oft ausbleibt.

In den traditionellen Medizinsystemen aus Europa, China und Indien kennt man übereinstimmend das wärmende Prinzip von Kräutern und Gewürzen. Die 4-Säftelehre benutzt die Vorstellung, dass die „erhitzenden“ Nährstoffe aus dem Blut in der Leber zur Anheizung eines Feuers genutzt werden, welches wiederum dem Mageninhalt bei einer ersten „Verdauung“ verhilft. Dies führte in der europäischen Klostermedizin zu Empfehlungen von erhitzenden Getränken und Speisen im kalten Winter, da das „Feuer“ der Leber ja den ganzen Körper aufheizen würde. Wärmende Speisen sind beispielsweise Fleisch und Fett von wilden (=hitzigen) Tieren, Körner, Mehl und Süßigkeiten mit entsprechenden Gewürzen, die das Verdauungsfeuer anregen sollten. Wir kennen diese Gewürze als Zutaten zu Heißgetränken wie Glühwein, Grog und Tee, aber auch zu schweren Mahlzeiten und vor allem in der Weihnachtsbäckerei: Pfeffer, Zimt, Koriander, Anis, Sternanis, Kardamom, Muskat, Nelke, Ingwer, Vanille etc.

Solche Gewürze wurden früher durchaus auch warm getrunkenem Bier zugefügt – oder auch den hochprozentigen „Branntweinen“. Vor Einnahme von größeren Mengen Alkohol bei Kälte und Frost ist aber sehr zu warnen: Alkohol erweitert hautnahe Gefäße, was anfangs zwar als angenehm empfunden wird, aber dann bei Kälte zu einer noch schnelleren Auskühlung des Körpers führt – durch die Störung der oben genannten Spar-Durchblutung. So mancher alkoholisierte Heimkehrer aus der Kneipe hat seinen Heimweg im Winter aus diesem Grunde nicht überlebt, wenn er seinen Rausch in einer Schneewehe ausschlafen wollte – oder heutzutage im in den Graben gerutschten Auto eingeschlafen ist.