





Das Kneipp'sche Naturheilverfahren

Im ersten Teil des Buches machen wir Sie mit den Grundlagen des Kneipp'schen Naturheilverfahrens vertraut. Sie erfahren Wissenswertes über die »5 Säulen« und erhalten Gesundheitsempfehlungen für die verschiedenen Lebensabschnitte.

Einführung

Ist eine Anleitung zum gesunden Leben und zur Behandlung von Gesundheitsstörungen 120 Jahre nach dem Ableben Kneipps noch aktuell?

Kneipps Anleitungen sind von seinen ärztlichen Mitarbeitern und Nachfolgern in seinem Sinne weiterentwickelt und wissenschaftlich untersucht worden, sodass heute das Kneipp'sche Naturheilverfahren eine moderne Methode ist, die als Ergänzung gut zur modernen wissenschaftlichen Medizin passt. Seit 2015 sind die Kneipp-Verfahren auch als immaterielles Kulturerbe von der UNESCO aufgenommen.

Das Kneipp'sche Naturheilverfahren besteht aber bei Weitem nicht nur in der Anwendung von kaltem Wasser und dem Tragen von Sandalen. Es ist vielmehr ein umfassendes System zur Behandlung des ganzen Menschen, das sich aller Naturfaktoren bedient: Wärme und Kälte, Licht und Luft, Wasser und Erde (Löss, Lehm), Ernährung und Nahrungsenthaltung unter Berücksichtigung psychosozialer Aspekte. Anwendung milder und gut verträglicher Heilpflanzen, unter Berücksichtigung psychosozialer Aspekte. Zu Letzteren gehört vor allem auch eine gewisse Ordnung des gesamten Lebens

unter Einschluss der Familie und anderer sozialer Gemeinschaften sowie der Umwelt.

Die umfassende Naturheilbehandlung nach Kneipp ist auch als das Kneipp'sche System mit seinen »5 Säulen« bekannt und daher wird in diesem Buch diese seit der Erstauflage vor über 20 Jahren bewährte Struktur beibehalten.



Wasseranwendungen



Heilkräuter



Bewegung



Gesunde Ernährung



Lebensordnung

Diese Behandlungsverfahren werden zur Erhaltung der Gesundheit und je nach Erkrankung und individuellen Gegebenheiten in unterschiedlicher Kombination angewendet. Auf diese Weise vermögen sie Körper und

Psyche zu einem harmonischen Ablauf aller Funktionen zu bringen und deren richtiges Zusammenspiel zu fördern. Wenn jedes Verfahren, für sich allein angewendet, oft nur eine begrenzte und nicht besonders starke Wirkung erzielt, so können durch gleichzeitige Anwendung mehrerer Verfahren eine erstaunlich deutliche Stärkung der Gesundheit und eine Heilwirkung erreicht werden.

Früher hatten richtige Kneipp-Kuren eine große Bedeutung. Leider wurde das Kurwesen vor rund 25 Jahren aus politischen Gründen stark reduziert. In vormaligen Kneipp-Kuren wurden über mehrere Wochen täglich einige hydrotherapeutische und andere Naturheilanwendungen entsprechend dem vom Badearzt individuell verordneten Kurplan durchgeführt. Ein besonderer Vorteil einer solchen Kneipp-Kur war das gründliche Kennenlernen der Kneipp-Anwendungen, die man anschließend zu Hause selbst aktiv fortführen kann. Neuerdings fehlt es an Zeit und an der Finanzierung durch die Krankenkassen; daher bieten viele Kneipp-Kurorte nur noch sog. Schnupperkuren oder Wochenendkuren zum Kennenlernen der Anwendungen an. Selbst wenn dabei Wellnessanwendungen im Vordergrund des Angebots stehen, kann man sich von einem in Kneipp-Anwendungen erfahrenen Bademeister, Masseur oder Physiotherapeuten einige zur Selbstanwendung geeignete Kneipp-Anwendungen zeigen lassen. Leider verfügen aber nicht alle Physiotherapeuten über das Detailwissen und die Erfahrung mit Kneipp-Anwendungen. Dasselbe gilt erst recht für Ärzte – bei solchen mit der Zusatzbezeichnung »Naturheilverfahren« sollte ein grundlegendes Wissen vorhanden sein.

Ganz individuell

Die anhaltend große Beliebtheit der Kneipp'schen Naturheilweise in der Bevölkerung erklärt sich auch daraus, dass sie leicht, jederzeit und nahezu überall durchführbar ist und sich gut der Individualität des einzelnen Menschen anpassen lässt: Ob alt oder jung, ob gesund oder krank – jeder kann rasch selbst fühlen, wie Spannkraft, Wohlgefühl und Lebenslust zunehmen.

Man kann aber auch entsprechende Maßnahmen zu Hause erlernen, insbesondere durch Kurse in einem der 660 Kneipp-Vereine in Deutschland. Auf jeden Fall empfiehlt es sich, regelmäßig entsprechende Maßnahmen zur Gesunderhaltung in den Tagesablauf einzubauen, um daraus einen erkennbaren Nutzen zu gewinnen. Bereits vor über 140 Jahren hat Sebastian Kneipp betont, dass jeder selbst für seine Gesunderhaltung und Wiedererlangung der Gesundheit verantwortlich sein sollte.

Dieses Buch soll dem interessierten Leser einen Einblick in die moderne Kneipp'sche Naturheilweise geben, ihm Ratschläge zur Erhaltung seiner Gesundheit und erfolgreichen Anwendung der Kneipp-Verfahren bei häufigen Krankheiten vermitteln. Bei der Gliederung wurde bewusst darauf geachtet, dass der Leser die ihn interessierenden Abschnitte schnell findet. Die bei einzelnen Beschwerdebildern vorgeschlagenen Maßnahmen werden jeweils ausführlich beschrieben.



Wasseranwendungen

Schon der Gedanke an einen Guss mit kaltem Wasser lässt manchen erschauern. Kneipp'sche Kaltwasseranwendungen stellen aber eher eine Reiztherapie dar, bei der durch kurze Reize gesundheitsfördernde Mechanismen ausgelöst werden. Es geht also weniger um die Abkühlung des Körpers. Dadurch erklärt sich die auf den ersten Blick unglaublich klingende Liste von Erkrankungen, bei den Wasseranwendungen sich als hilfreich erwiesen haben.

Kneipp hat ein umfangreiches, aber übersichtliches Programm verschiedener Wasseranwendungen entwickelt. Es besteht vor allem aus Waschungen, Güssen, Wickeln und Bädern des ganzen Körpers oder einzelner Körperpartien. Dabei wird das Wasser nicht nur kalt, sondern auch im Wechsel von warm und kalt oder ausschließlich warm oder heiß angewendet. Nach Kneipps Vorstellungen sollten die Krankheitsstoffe dadurch aufgelöst, abtransportiert und ausgeschieden werden. Darüber hinaus sollte der Körper durch Kälte unempfindlicher gemacht, d. h. gegen Krankheiten »abgehärtet« werden.

Heute weiß man, dass insbesondere die kurz dauernden Kaltanwendungen gefäßtrainierend und durchblutungsfördernd wirken.

Angst vor kaltem Wasser?

Übrigens können auch kälteempfindliche Menschen Kneipp'sche Kaltanwendungen vertragen – wichtig ist, dass die ersten Anwendungen nur einige Sekunden dauern.

Wenige Sekunden nach dem Kaltreiz ziehen sich die Blutgefäße der Haut zusammen, und die behandelte Haut wird zunächst blass. Anschließend kommt es aber schon bald zu einer zweiten Hautreaktion: Die Haut wird stärker durchblutet und färbt sich rosarot. Diese von Nerven und Hormonen gesteuerte »reaktive Mehrdurchblutung« (Hyperämie) hält einige Zeit nach der Kaltwasseranwendung an und geht mit einem angenehmen Erwärmungsgefühl einher. Es leuchtet ein, dass sich die Blutgefäße durch wiederholte Kaltanwendungen trainieren lassen. Sie »lernen«, auf den Kaltreiz besser, d. h. zweckmäßiger, zu reagieren, und es kommt zu einer abnehmenden Empfindlichkeit des Körpers gegen Kälte – zur Abhärtung.

Gleichzeitig wird durch dieses Gefäßtraining die Neigung zu Verhärtung und Verkalkung der Gefäße (Arteriosklerose) erheblich herabgesetzt. Auch die durch übermäßigen psychischen Stress verursachten Fehlregulationen der Durchblutung, oft erkennbar an Neigung zu kalten Händen und Füßen, lassen sich durch wiederholte Kaltreize recht wirkungsvoll beheben, was die Neigung zu Bluthochdruck mindern kann.

Wasseranwendungen können aber noch viel mehr: Warme Bäder – verstärkt durch entsprechende Kräuterzusätze – regen den Stoffwechsel an und wirken muskelentspannend, was gerade nach dem Sport oder bei Stress, aber auch bei rheumatisch veranlagten Personen nützlich ist. Mit der damit erreichten körperlichen Entspannung geht überdies eine psychische Entspannung und Beruhigung einher.

Härten Sie sich ab

Die bereits von Kneipp beschriebene Abhärtung des Körpers durch Wasseranwendungen konnte durch neuere Untersuchungen bestätigt werden: Diese haben gezeigt, dass die Erkältungshäufigkeit durch regelmäßig angewandte Kaltwasserreize, z. B. in Form von »Wechselduschen« (d. h. Kaltduschen der Beine nach dem Warmduschen), um die Hälfte abnimmt. Diese erstaunliche Erhöhung der Widerstandskraft des Organismus tritt allerdings erst nach mehrmonatiger und regelmäßiger Wasseranwendung ein. Die erhöhte Infektabwehr wird durch eine Anregung des Immunsystems und eine verbesserte Durchblutung im Nasen-Rachen-Bereich erklärt.

Womöglich noch bedeutsamer ist die »Abhärtung gegen Stress«. Während eine Kaltanwendung insbesondere bei nicht abgehärteten Menschen eine erhebliche und für den ganzen Körper belastende Ausschüttung der Stresshormone Adrenalin und Noradrenalin zur Folge hat, steigen diese nach einer Kaltanwendung im Anschluss an eine mehrwöchige Kneipp-Kur in deutlich geringerem Ausmaße an als zuvor. Dieses Phänomen wird als Anpassung (Adaptation) bezeichnet und ist als Training des Organismus zu werten. Das Gute daran ist jedoch, dass diese Adaptation nicht nur gegen den Kaltreiz, sondern auch gegen andere Stressoren wie psychischen Stress und Ärger hilft: Nach einer Kneipp-Kur ist man gegen alle Stressoren abgehärtet! Damit erklärt sich auch der umfassende Erfolg der Kneipp-Kur bei völlig verschiedenen Erkrankungen, wie Magengeschwüren, Herzinfarkten oder überforderten »Nerven«, die jedoch alle den gemeinsamen Faktor haben: übermäßigen Stress.

Zeit für eine Kneipp-Anwendung ist immer

Kneipp-Anwendungen, insbesondere Güsse, z. B. ein Knieguss nach dem normalen Duschen, kosten uns nicht einmal eine Minute. So viel Zeit kann wirklich jeder täglich für seine Gesundheit aufbringen.

» Wer glaubt, er müsse die Wasserkur recht strenge und ernst anwenden, der irrt. «

Sebastian Kneipp



Heilkräuter

Im Gegensatz zu allen anderen Wasserbehandlern vor ihm – Vinzenz Prießnitz (1799–1851) dürfte der bekannteste gewesen sein – setzte Sebastian Kneipp bei der Behandlung seiner Kranken auch Heilkräuter ein. Kneipp behandelte manche Patienten, die Wasseranwendungen schlecht vertrugen, sogar ausschließlich mit Kräutern – nach eigener Aussage durchaus mit »bestem Erfolg«. Kneipp kannte die Kräuter bereits aus seiner Kindheit auf dem Land, wo seine Mutter als Kräuterkundige im Dörflein Stephansried bekannt war. Kneipp wendete keine gefährlichen, giftigen Pflanzen an, wie sie zu seiner Zeit in der Schulmedizin eingesetzt wurden, sondern empfahl nur »unschuldige« – heute: »mild wirksame« – Heilkräuter aus der heimischen Umgebung des Alpenvorlandes, die keine schwerwiegenden oder unerwünschten Nebenwirkungen aufweisen.

Die von Kneipp sorgfältig ausgewählten Heilkräuter sind u. a. in seinen Büchern

»Meine Wasserkur« und »Mein Testament« genau beschrieben; insgesamt werden darin etwa 80 Heilpflanzen angeführt. Die Anwendung von Arzneipflanzen erfolgt in der modernen Medizin unter dem Begriff »Phytotherapie«. Das weltweit verfügbare Wissen über jede einzelne Arzneipflanze wurde gesammelt und von einer aus Ärzten, Apothekern und Chemikern be-

stehenden Expertengruppe im Auftrag des Bundesgesundheitsamtes bewertet. Diese sog. Kommission E bewertete um 1990 eine große Zahl von Arzneipflanzen: Bei den von Kneipp geschätzten Pflanzen konnten deren Wirksamkeit und Verträglichkeit in den von Kneipp genannten Anwendungsgebieten nahezu ausnahmslos bestätigt werden. In den Kräuterbüchern aus der Zeit der Klos-

Bestimmte Heilkräuter haben keine Nebenwirkungen

Ein einzelnes Heilkraut enthält mehrere Inhaltsstoffe, die durch ein komplexes Zusammenwirken für milde, aber dennoch nachweisbare Wirkungen verantwortlich sind. Die Vielfalt der Inhaltsstoffe erklärt aber auch die ausgezeichnete Verträglichkeit: Schwerwiegende Nebenwirkungen sind bei den von dem »Kräuterpfarrer« Kneipp ausgewählten Heilkräutern nicht bekannt, selbst bei einer versehentlichen Überdosierung ist nicht mit ernstesten Reaktionen zu rechnen.

Die ausgezeichnete Verträglichkeit und die sanfte Wirkung sprechen für die Anwendung von Heilkräutern bei leichteren Beschwerden sowie zur Vorbeugung und Gesunderhaltung. Auch bei chronischen Erkrankungen können Heilkräuter eingesetzt werden, um die Dosis von intensiver chemischer Medikation zu reduzieren. Obwohl sich die meisten Pflanzenarzneien für den Dauergebrauch eignen, wird in vielen Fällen eine kurmäßige Anwendung über einige Wochen bevorzugt und dann eine gewisse Pause eingelegt.

Heilkräuter können in Form von Tee, Saft, Pulver, Tabletten, Dragees und Kapseln eingenommen oder äußerlich als Salben, Cremes und Badezusätze auf die Haut ge-

bracht werden, wobei die Haut für viele natürliche Wirkstoffe aus dem Pflanzenreich gut durchgängig ist. Die wohlriechenden ätherischen Öle, die aus Pflanzen destilliert werden, können aber auch inhaliert werden; überdies können sie bei der sog. Aromatherapie bereits in geringsten Konzentrationen über das eng mit dem Gehirn verbundene Riechorgan die Stimmung und das Befinden günstig beeinflussen.

Kräuter für die Hausapotheke wurden früher selbst gesammelt und getrocknet – damals jedoch stellte die Belastung durch Blei, Kadmium und Pestizide noch kein Problem dar. Weitgehend schadstofffreie Kräuter erhält man heute aus kontrolliertem Anbau. So kann man auf fertige pflanzliche Zubereitungen von spezialisierten Firmen zurückgreifen (z. B. Kneipp GmbH). Die hervorragende Qualität der Präparate wird durch hohen Aufwand bei Anbau, Ernte, Lagerung und Herstellung gewährleistet.

Informationen zur richtigen Auswahl und Anwendung sowie zu den individuellen speziellen Eigenschaften der einzelnen Heilkräuter finden sich in den jeweiligen Abschnitten dieses Buches.

terheilkunde finden sich hingegen für fast jede Heilpflanze ganz viele Anwendungsgebiete gemäß den Qualitäten der alten Säftelehre. Wie Kneipp allerdings gerade auf seine gezielteren organbezogenen Anwendungsgebiete gekommen ist, bleibt vorerst sein Geheimnis.

»Jahrelang habe ich mehr mit Kräutern als mit Wasser kuriert und dabei die schönsten Erfolge gehabt«, berichtet Kneipp im »Centralblatt für das Kneippsche Heilverfahren« der Internationalen Konföderation der Kneipp-Ärzte.



Bewegungstherapie

Die von Kneipp ausdrücklich empfohlene körperliche Bewegung ist für die heute oft vernachlässigten körperlichen Funktionen des Organismus fast noch wichtiger als zu Kneipps Zeiten. Die gesunderhaltende Wirkung von ausreichend Bewegung bzw. Sport ist unbestritten.

Aber was ist ein der Natur des Menschen entsprechendes Bewegungsprogramm? Zweifelhaft ist, ob stundenlanges Joggen bis zur totalen Erschöpfung, womöglich auf hartem Asphaltboden und frühmorgens vor der Arbeit, als natürlich und gesund bezeichnet werden kann. Die unzähligen Meldungen über geschädigte Hochleistungssportler können eine Warnung vor einseitiger Überreibung sein.

Der modernen Sportmedizin geht es in erster Linie darum, die Leistungsfähigkeit von Herz und Kreislauf allmählich zu steigern, um Schnelligkeit und Ausdauer bei verschiedenen Sportarten zu verbessern. Bei anderen Sportarten und in Bodybuilding-Zentren

ist man bestrebt, Muskulatur anzutrainieren und die Kraftreserven zu steigern. Wenn es jedoch nicht um Leistungssport, sondern »nur« um die Gesunderhaltung und die Erhaltung der Fitness geht, reichen weitaus geringere Trainingsreize aus. Auch im Sinne einer Abhärtung gegen psychischen Stress können – analog zu den Kaltwasserreizen der Wassertherapie – kurze, aber ausreichend intensive Übungen ausreichen: Dabei darf man durchaus an die Grenze der Leistungsfähigkeit mit entsprechender Aktivierung der Herz- und Atmungstätigkeit kommen. Solche Übungsreize sind auch im täglichen Leben durch zügiges Treppensteigen über mehrere Stockwerke oder kurze Sprints zu Fuß oder mit dem Fahrrad ohne nennenswerten Zeitaufwand durchführbar, ohne dass man dadurch gleich völlig durchgeschwitzt ist.

Die aus der Sportmedizin stammende Regel, dass körperliche Belastungen mindestens eine halbe Stunde dauern sollten, führt tatsächlich zu einem intensiven Training von Herz, Kreislauf und Stoffwechsel. (Als Faustregel für diese Belastung gilt, dass man sich dabei noch miteinander unterhalten kann und die Herzfrequenz etwa bei 130 Schlägen pro Minute liegt, in höherem Lebensalter etwas darunter.) Andererseits ist vielfach erwiesen, dass kurz dauerndes, intensives Training, aber auch länger dauernde, mäßige Bewegung, z. B. zügiges Spazierengehen, den Körper ausgezeichnet in Form halten können. Unsere Vorfahren, egal ob Sammler oder Jäger, mussten sich auch so weit schonen, dass eine ordentliche Ausdauer möglich war.

Um überflüssige Fettreserven des Körpers abzubauen, ist deswegen ein länger dauerndes Bewegungstraining erforderlich, z. B. in Form von ausgedehnten Wanderungen

und Radfahrten. Naturgemäß führt ein solches Programm nur dann zur gewünschten Gewichtsabnahme, wenn gleichzeitig über längere Zeit eine kalorienarme Ernährung eingehalten wird.

Eines haben neueste Studien in verschiedenen Ländern jedoch zweifelsfrei erwiesen: Durch eine Änderung der Lebensweise mit mehr Bewegung und einer kalorien- und fettbewussten Diät werden die Werte von Cholesterin sowie Fetten im Blut deutlich verbessert und das kreislaufschießende »gute Cholesterin« (HDL) vermehrt gebildet. Im Bereich der Herzkranzgefäße konnte sogar eine Rückbildung von bereits bestehenden Verkalkungen nachgewiesen werden.

Bei bestimmten Erkrankungen, z. B. akuten Rückenproblemen, oder nach einem Herzinfarkt sind unter anfänglicher krankengymnastischer Leitung spezielle Übungen erforderlich, die später allein fortgesetzt werden können.

Bei Rückenbeschwerden, die häufig auf zu vieles Sitzen in falscher Haltung zurückzuführen sind, ist jedoch ein aktives Training der Rücken- und Bauchmuskulatur vorzuziehen, das in den sog. Rückenschulen erlernt werden kann. Dies ist auf Dauer weit aus erfolversprechender als auflockernde

Bewegung im Freien

Der Naturbewusste führt das Bewegungstraining nach Möglichkeit an der frischen Luft durch. In einer Gruppe kann dies noch mehr Spaß bringen, womit sich wiederum die Widerstandskraft gegen Stress erhöht.

und muskelentspannende Massagen, die jedoch zur Einleitung der Bewegungstherapie durchaus nützlich sind.

Absolut falsch ist es im Allgemeinen, bei Rückenproblemen zu starke und zu lange Schonung in den Vordergrund zu stellen; besser ist regelmäßiges Training für die Rückenmuskulatur wie Gehen (auch Nordic Walking, Schwimmen, Reiten, Radfahren und Ähnliches).

Heute hat sich Yoga mit seinen vielfältigen Varianten und Übungen als ein besonders beliebtes Verfahren entwickelt. Dies dürfte nicht nur mit der Exotik eines aus Asien stammenden Verfahrens zusammenhängen, sondern vor allem damit, dass die Haltungen durch gleichzeitige Atemübungen mit der Psyche zusammenhängen und Yoga damit von gymnastischen Aspekten bis hin zur Meditation mehrere Möglichkeiten umfasst.



Ernährungstherapie

Man kann zwar überall lesen, wie wichtig eine richtige Ernährung für die Gesunderhaltung ist, es erscheint jedoch zweifelhaft, ob die Erkenntnisse der Ernährungswissenschaft auch in die Praxis umgesetzt werden: Fast 20 Prozent der Jugendlichen in Deutschland haben bereits deutliches Übergewicht, mit zunehmendem Alter liegt der Anteil der Menschen mit schädlichem Übergewicht bei über 30 Prozent.

Dieses Problem war bereits Pfarrer Kneipp vor über 120 Jahren geläufig: Er sprach von »Hypothesen«, die die Menschen mit ihren Bäuchen umherschleppten. Kneipp erkannte aber auch, dass die Ernährung der armen Landbevölkerung gesünder war als

die teure, gekünstelte und sehr fleischhaltige Ernährung der reichen Städter. Dies deckt sich weitgehend mit den Erkenntnissen der modernen Ernährungswissenschaft. Zu üppige Ernährung, insbesondere mit viel Fleisch und Wurst, erhöht die Entzündungsbereitschaft des Körpers. Viel gesünder sind Speisen aus möglichst naturbelastetem Getreide und Gemüse. Vorteilhaft ist außerdem, dass diese Produkte alle kalorienarm sind und viele Ballaststoffe enthalten, die ein schnelles Sättigungsgefühl hervorrufen. Die Ballaststoffe wirken außerdem einer Verstopfung entgegen und können den Cholesterinspiegel im Blut deutlich herabsetzen. Es wimmelt aber von widersprüchlichen Ratschlägen bezüglich der Aufteilung der Mahlzeiten. Derzeit werden z. B. verschiedenste Formen von Intervallfasten empfohlen, obwohl es dazu wenig Erfahrungen und keinerlei Studien am Menschen gibt. Schwere Mahlzeiten am Abend scheinen aus mehreren Gründen ungünstig, eine gewisse Regelmäßigkeit bei individuell bevorzugten Aufteilungen der Mahlzeiten scheint hingegen günstig zu sein.

Die Kneipp-Ärzte orientieren sich heute im Prinzip am Vollwertprinzip nach Prof. Dr. Werner Georg Kollath. Den meisten Menschen sind heute mehr Getreide- und Gemüseprodukte und weniger Fleisch und Wurst dringend anzuraten. Der alte Streit, ob Margarine oder Butter, ist heute weitgehend belanglos geworden, vorausgesetzt, dass es sich um schonend hergestellte Margarine aus wertvollen Grundstoffen handelt. Das Motto sollte lauten: Das Brot unter einem solchen Aufstrich sollte nicht zu dünn und möglichst aus grobem, dunklem Vollkornmehl gebacken sein. Der Belag sollte möglichst keine Wurst, sondern Quark, fettarmer Käse, Gemüse oder Fisch sein.

Die wichtigsten sieben Punkte zur gesunden Ernährung

- Mehr Gemüse, Obst und Vollkornprodukte
- Weniger Fleisch, Wurst und Fett
- Meiden von belastenden Kalorien: Zucker, Süßwaren, Limonade und Alkohol
- Ausreichend trinken (1,5–2,5 Liter pro Tag, jedoch nicht ununterbrochen): Wasser, Mineralwasser, dünne Kräutertees
- Pflanzliche Gewürze anstelle von Kochsalz
- Möglichst regelmäßige und nicht zu häufige Mahlzeiten; in Ruhe genießen, gut kauen
- Mäßigkeit anstatt einseitig-fanaticher Spezialitäten

Die plötzliche Umstellung auf eine ausgesprochene körnerreiche Vollwertkost wird von vielen Menschen nicht problemlos vertragen und kann mit störenden Blähungen einhergehen. Insbesondere ältere Menschen sollten daher die vollwertige Kost nur mit allmählich zunehmenden Ballaststoffgehalt einnehmen, bis sich die Darmflora auf ein neues Gleichgewicht eingestellt hat.

» Wenn du merkst, du hast gegessen, so hast du bereits zu viel gegessen! «

Sebastian Kneipp