

Liebe Gäste ! Ein herzliches Willkommen im Namen des Betreuungsteams unserer Ferieneinrichtung · Haus Oberlausitz · in Jonsdorf.

Sie haben sicher bei der Wahl des Ferienortes auch daran gedacht, für Körper und Seele etwas Besonderes herauszusuchen. Unsere Ferieneinrichtung orientiert sich zum großen Teil nach der Lehre von Pfarrer Sebastian Kneipp.

Was hat Sebastian Kneipp und dieses Haus gemeinsam ?

Sebastian Kneipp erkrankte als Student mit 24 Jahren an einer Lungenerkrankung, damals ohne Aussicht auf Heilung. Der junge Student lief zwei- bis dreimal pro Woche, etwa eine dreiviertel Stunde zur in der Nähe gelegenen Donau und sprang in das kalte Wasser. Nach seiner wundersamen Heilung begann er, mit Güssen und Bädern zu experimentieren und entwickelte eine eigene Lehre. Seine Therapie umfasst Körper, Geist und Seele und gründet auf den Wirkkräften der Natur. Natürliche Reize, wie Sonne und Luft, Wärme und Kälte spielen dabei ebenso eine Rolle, wie der Wechsel von Bewegung und Ruhe.

In diesem Hause wurden von 1893 (siehe Jahreszahl an der Giebelseite) bis in die siebziger Jahre Patienten mit Lungenerkrankungen durch Kuren behandelt. Das Klima vom Kurort Jonsdorf - Licht, Luft und Sonne - war damals für viele Patienten heil bringend. Das Wasser kommt nun hinzu und wir möchten Ihnen einige Hinweise während Ihres Aufenthaltes dazu übermitteln. Bisher ist nur bekannt, dass kaltes Wasser "Gänsehaut" hervorrufen kann. Aber dabei soll es nicht bleiben. Wenn Sie aus Ihrem Zimmerfenster in Richtung des Gartengeländes schauen, dann sehen Sie mittendrin ein Wassertretbecken. Dieses Wassertretbecken wurde für "Kneippsche Anwendungen" geschaffen.

Wie funktioniert diese Wasseranwendung in unserem Körper:

Unsere Nerven leiten die Kältereize von den Füßen über das Rückenmark zum Gehirn. Von dort wirken diese Reize aus im ganzen Körper. Besonders das vegetative Nervensystem, das sich um die Verdauung und den Blutfluss kümmert, reagiert auf diese Kältesignale. Die Durchblutung steigt z.B. an, damit kann man günstig Durchblutungsstörungen oder Schlafstörungen beeinflussen. Auch eine mehrmalige Anwendung von kaltem Wasser führt zu einer all-mählichen Senkung des Blutdruckes, z.B. beim Vorliegen der Bluthochdruck-Krankheit. Drei Wochen reichen dafür aus.

Wie bewegen wir uns im Wassertretbecken:

Gehen Sie ganz langsam, wie ein Storch auf der Wiese, durch dieses Becken. Achten Sie auf Ihre Füße - wenn es zu starken kribbeln oder einschließendem Schmerz im Wadenbereich kommt, oder die Füße stark gerötet sind, dann verlassen sie einfach dieses Becken und trocknen die Füße ab, oder verwenden Sie Franzbranntwein zur Durchblutungsförderung. Wiederholen Sie diesen Vorgang des Durchlaufens des Wassertretbeckens mehrmals hintereinander. Man sollte mindestens 20 bis 30 Minuten diese Behandlung an sich durchführen. Danach ziehen Sie sich bitte warme Strümpfe an und sorgen dafür, dass die Füße ausreichend durchwärmt sind. Andere Wasseranwendungen finden Sie in unserem Wellness Bereich im Kellergeschoss des Hauses. Hier bieten wir Ihnen Bäder bei 38 Grad mit Badezusatz an, oder Sie stellen erst den rechten Fuß und dann den linken Fuß in Wasser von 33 Grad und steigern bis auf 39 Grad innerhalb von 20 Minuten die Wassertemperatur. Danach bitte nicht kalt abwaschen, sondern nur die Füße abtrocknen. Eine Nachruhe von 15 bis 30 Minuten ist erforderlich. Sollten Sie die Beine nicht dazu verwenden, dann geht dieses auch mit beiden Armen. Nicht sollten diese Bäder angewendet werden bei Krampfadern oder Venenentzündungen sowie Lähmungen, Lymphstau und Lymphödem.

Es gibt nach der ·Kneippschen Therapie· hundert verschiedene Varianten der Behandlung mit kaltem und warmen Wasser.

Zwei davon haben wir Ihnen empfohlen. Hinzu kommt auch die Ernährungstherapie. Hier steht im Vordergrund reichlich Obst und Gemüse, Getreideprodukte, Kartoffeln, Milch und Milchprodukte. Weniger häufig sollte man zu sich nehmen Fett und Zucker, Kaffee, Alkohol und Zigaretten.

Ein weiterer wesentlicher Punkt der Behandlung ist die Bewegungstherapie.

Hier finden Sie direkt vor der Haustür gut ausgeschildert angenehme Waldwege mit leichten Steigungen und Angabe der Kilometerstrecke für die Durchführung dieser Heilmethode. Bei Bluthochdruck z.B. würden wir Ihnen empfehlen, dreimal in der Woche mindestens 6 Kilometer zu wandern. Nach oben hin gibt es dazu keine Begrenzung. Man sollte immer an den Rückweg mit denken.

Einen guten und erholsamen sowie gesundheitsförderlichen Aufenthalt wünscht Ihnen Ihr Betreuungsteam und

Dr. med. Gottfried Hanzl

- Hausarzt-