

# TAG DER RÜCKENGESUNDHEIT

Dienstag, 15. März 2022

## Bundesweiter Aktionstag zum Kneippschen Element BEWEGUNG



Zitat Sebastian Kneipp:

„Untätigkeit schwächt, Übung stärkt  
und Überbelastung schadet.“

Mit 5 Aktionstagen macht der Kneipp-Bund e.V. auf die Kneipp-Philosophie der fünf Elemente Wasser, Ernährung, Heilpflanzen, Bewegung und Lebensordnung aufmerksam. Der Kneipp-Bund ist mit seinen 13 Landesverbänden, 1.200 Kneipp-Vereinen, zertifizierten Einrichtungen und Fachverbänden die größte private deutsche Gesundheitsorganisation. Als unabhängiger und gemeinnütziger Dachverband erreichen wir insbesondere durch das ehrenamtliche Engagement unserer Kneipp-Vereine rund 200.000 Menschen, die täglich mit den Kneippschen Naturheilverfahren in Berührung kommen.

### Zum Aktionstag

- Der Tag der Rückengesundheit wurde im Jahr 2002 durch das Forum Schmerz im Deutschen Grünen Kreuz eingeführt. Mit dem Aktionstag wird zur aktiven Prävention von Rückenbeschwerden aufgerufen. Bei einer Befragung gaben 25% der Frauen und 17% der Männer Kreuzschmerzen an, die länger als 3 Monate andauern. Die Kreuzschmerzen nehmen auch mit dem Alter zu. 11% der unter 30-jährigen und 30% der über 65-Jährigen gaben Kreuzschmerzen an (RKI, Gesundheitsberichterstattung des Bundes 2015).
- 85 % der Bevölkerung klagten 1x im Leben über Rückenschmerzen (Nationale Versorgungsleitlinie (NVL) nicht-spezifischer Rückenschmerz, 2. Auflage, 2017; Schmidt et al. 2007).  
Grund genug, dass wir uns gemeinsam um eine stabile Mitte kümmern. Dabei spielt Bewegung eine wichtige Rolle, da moderate Bewegung zur Basistherapie der Rückenbeschwerden gehört (NVL, 2017).

### Bundesweite MITMACHAKTION

Machen Sie mit und schenken Sie Ihrem Rücken die Aufmerksamkeit, die er verdient: Auf dem YouTube-Kanal des Kneipp-Bundes finden Sie ab dem Aktionstag ein Video unserer Kneipp-Bund-Präsidentin Christina Haubrich mit Übungen für den Rücken, die Sie zu Hause mitmachen können –

und idealerweise fest in Ihre Alltagsroutine integrieren. Außerdem gibt es rund zum Tag der Rückengesundheit wieder viel Wissenswertes auf unseren Social Media-Kanälen  
Facebook: @kneippbund / Instagram: #kneippbund\_de / Youtube: Kneipp-Bund e.V.

## Wie sich Bewegung auf das Immunsystem auswirkt

Wussten Sie, dass Bewegung nicht nur positiv auf den Körper, sondern auch auf das Immunsystem wirken kann?

Die beste Wirkung auf das Immunsystem erzielt man natürlich durch eine Kombination aus allen 5 Kneippschen Elementen. Dabei wird aber die Wirkung des Kneippschen Elements Bewegung auf das Immunsystem oft unterschätzt. Wer hier allerdings auf das Motto „Viel hilft viel“ setzt, wird nicht zum Ziel kommen, weiß Dr. Hans-Georg Eisenlauer, Orthopäde und Vizepräsident des deutschen Kneipp-Bundes. „Im Maße liegt die Ordnung. Jedes zu viel oder zu wenig setzt an Stelle von Gesundheit die Krankheit.“ Dieses Zitat von Sebastian Kneipp trifft nämlich auch auf die Bewegung zu. Bewegung beeinflusst den ganzen Menschen mit seinen Haltungs- und Bewegungsorganen (Sehnen, Muskel/Faszien, Bändern, Knochen, Gelenken), dem Herz- Kreislaufsystem, den Inneren Organen, dem Gehirn und Nervensystem sowie der Psyche. Auch ist der Einfluss der Bewegung auf das Immunsystem, den Kneipp beobachtete, zwischenzeitlich wissenschaftlich belegt.

Denn Bewegung mit höchster Intensität, wie sie bei vielen Sportarten im Training und Wettkampf durchgeführt wird, schwächt das Immunsystem für eine kurze Zeit oder wenige Tage. Verstärkt wird dieser Effekt bei länger andauernden Belastungen über vier Stunden durch eine vermehrte Cortisolausschüttung. In der Zeit nach dieser starken Belastung werden vermehrt Atemwegserkrankungen beobachtet. Grund für das vorübergehend „schwächelnde“ Immunsystem ist eine Funktionseinschränkung in der sogenannten Nachbelastungsphase durch eine Verringerung der Anzahl an Lymphozyten und einer geminderten Aktivität der Killerzellen, die während der Belastung durch einen Konzentrationsanstieg der Katecholamine Adrenalin und Noradrenalin erhöht waren.

„Untätigkeit schwächt, Übung stärkt und Überbelastung schadet“, wusste Sebastian Kneipp und kommt an diesem Punkt mit seinen Beobachtungen zum gleichen Schluss wie die moderne Wissenschaft: Bei moderater Bewegung wird dieser negative Einfluss auf das Immunsystem nicht beobachtet – sondern sogar eine Vermehrung der Immunzellen und eine Steigerung der Aktivität der Killerzellen, die uns vor Infektionskrankheiten, aber auch der Ausbreitung von Tumorzellen schützen. Diese Reaktion des Immunsystems und der zusätzliche mechanische Einfluss der Steigerung des Herzminutenvolumens, die Erhöhung des Blutdrucks mit die damit verbundene Mehrdurchblutung vorher minderdurchbluteter Gebiete, beeinflussen das Immunsystem positiv.



Kneipp-Bund e.V.  
Adolf-Scholz-Allee 6-8  
86825 Bad Wörishofen  
Tel.: 08247 / 3002 – 102

[info@kneippbund.de](mailto:info@kneippbund.de) / [www.kneippbund.de](http://www.kneippbund.de) / [www.kneipp2021.de](http://www.kneipp2021.de)  
Facebook: @kneippbund / Instagram: #kneippbund\_de / YouTube: Kneipp-Bund e.V.