

Stirnhöhlenentzündung – Sinusitis & Bronchitis – NATURHEILKUNDE / Kneipp

Geschrieben von [Dr. med. Maria Theresia Berkl](#) am 09.03.2016

URL: <https://medinout.com/stirnhoehlenentzuendung-sinusitis-bronchitis-naturheilkunde-kneipp/>

Der Kopfdampf bei Stirnhöhlenentzündung und Bronchitis

Bei akuter sowie chronischer Stirnhöhlenentzündung und -vereiterung (Sinusitis) und Bronchitis (Husten) hat sich in meiner täglichen Praxis der sog. "Kopfdampf" sehr bewährt. Hier erfährst du, wie ein Kopfdampf anzuwenden ist.

Diese Beschreibung basiert auf dem Originaltext: "Das große original Kneippbuch von 1935" von Sebastian Kneipp. Der ungewohnte Schreibstil ist deshalb weitgehend erhalten.

Die Anwendung des Kopfdampfes braucht einige kleine Vorbereitungen. Zu dessen Vornahme sind notwendig ein kleines Holzgefäß, mehr tief als weit, mit Ohren, auf welche man bequem die Hände stützen kann, und einem gut abschließenden Deckel; sodann zwei Stühle und zum Zudecken des zu Behandelnden eine größere Wolldecke. Von den Stühlen dient der eine höhere zum Sitzen, der zweite niedrigere als Untergestell des Holzgefäßes.

Wenn all die genannten Gegenstände bereit stehen, wird das auf den niedrigeren Stuhl gestellte Holzgefäß mit kochendem Wasser bis zu 3/4 Teilen angefüllt und mit dem Deckel gut verschlossen, damit bis zum Gebrauch möglichst wenig Dampf entweiche.

Der Patient hat den ganzen Oberkörper bis zu den Beinkleidern entblößt und über diese als abschließende Binde ein trockenes Tuch gelegt, um den niederrinnenden Schweiß aufzuhalten und das Nasswerden der Beinkleider zu verhindern. Er setzt sich auf den größeren Stuhl und stützt die flachen Hände auf die Ohren des Holzgefäßes, den Oberkörper über das Gefäß hinneigend. Oberkörper und Gefäß werden sodann mit der großen Wolldecke

locker, aber nach allen Seiten hin derart eingehüllt, dass auch nicht durch die kleinste Öffnung Dampf entweicht. Jetzt erst entfernt der Behandelnde, dem Behandeltem gerade gegenüber befindlich und von unten her die Woldecke etwas lüftend und in die Höhe hebend, den abschließenden Deckel; der Dampf dringt ungehindert wie ein glühender Strom auf Kopf, Brust, Rücken, auf den ganzen Oberkörper ein und beginnt seine auflösende Arbeit.

Wer zur Aufsicht und Bedienung beigegeben ist, Sorge wohl dafür, dass schwächere Patienten, denen der Rücken leicht weh tut, bequem sitzen, eine gute Stütze im Rücken haben, wo es weh tut usw.

Dagegen achte er nicht auf die Klagen und die verschiedenartigsten Ausrufe wie: Ich halte es nicht länger aus, mich muss der Schlag treffen u.a.

Im ersten Augenblick mag mancher wegen der ungewohnten Glühtemperatur erschrecken; doch bald hat er sich an das tropische, das heiße Klima gewöhnt und schnell einige kleinere Vorteile gefunden. Beim ersten Ansturm der hitzigen Wolken suche er eine mehr aufrechte Stellung einzunehmen, den Kopf zu heben, nach verschiedenen Richtungen zu wenden usw.

Mit dem Angewöhnen und dem Nachlassen der Hitze kehrt der Oberkörper in die vorgeschriebene, gebückte Stellung zurück.

Zu befürchten hat man absolut nichts. Ich kenne nicht einen Fall, in welchem der Kopfdampf, genau nach Vorschrift angewendet, im geringsten geschadet hätte. Ich habe denselben den verschiedensten Personen in den verschiedensten Krankheiten appliziert und stets gute Erfolge erzielt. Schaden zugefügt haben nie die Dämpfe, wohl aber jene Selbstklugen sich selbst, welche ohne alle Vorsicht und Regel taten, wie es ihnen gutdünkte, nicht, wie die Ordnung es vorschrieb.

Eine Anwendung dauert 20-24 Minuten. Der Patient soll während der ganzen Dauer nicht nur willig mit seinem Kopfe her halten, er soll auch nach Vermögen Augen, Nase, Mund öffnen und an Dampf einströmen lassen, was und wie viel er nur ertragen kann.

Nach Ablauf der Zeit von 20-24 Minuten wird die Woldecke entfernt und der ganze Oberkörper mit frischem Wasser kräftig abgewaschen. Der Patient macht sich zur Winterszeit im Zimmer, zur Sommerszeit im Freien Bewegung, bis die gehörige Trocknung und die normale Wärmetemperatur der Haut eingetreten ist.

Ich schulde an dieser Stelle noch einige wichtige und nicht zu übersehende Bemerkungen. Reinen Wasserdampf gebrauche ich fast nie mehr, nachdem ich mich überzeugt habe, dass, wenn man Kräuter daran mischt, der Geruch viel besser und auch die Einwirkung eine viel größere ist.

Der reine Wasserdampf wirkt auch auf manche Augen, ebenso beim Einatmen auf den Magen zuweilen nicht ganz günstig. Zunächst empfehle ich Fenchel, der sich vortrefflich bewährt hat. Ein Löffel gemahlener Fenchel reicht aus für eine Anwendung. Auch Kräuter von Salbei, Scharfgabe, Minze, Holunder, Spitzwegerich, Lindenblüten tun treffliche Dienste. Und wenn dir auch diese abgehen, so nimm eine Handvoll Brennnesseln oder Heublumen und mische sie bei; das Kräutchen mag verachtet sein, sein Dienst ist dennoch gut.

Bei gewöhnlichen Menschen tut der Dampf bald seine Wirkung; den meisten rinnen schon nach den ersten 5 Minuten die Schweißtropfen von der Stirn, nach 8 bis 10 Minuten perlen sie hervor aus allen Poren.

Es gibt jedoch Patienten – es sind in der Regel blutarme Individuen mit wenig Naturwärme –

bei denen der Dampf nicht so leichte Arbeit hat. Man hilft nach, indem man im Herd einen Ziegelstein glühend macht und denselben ca. 10 Minuten nach Beginn der Anwendung in das Dampfbad bringt. Es braust gewaltig und die Wolken steigen von neuem dichter und lebhafter auf.

Unmittelbar nach beendigtem Kopfdampf, der, wie die folgende Abkühlung, im Winter stets in erwärmten Räumen vorzunehmen ist, soll man es nie wagen, ins Freie zu gehen ohne vorherigen kalten Abguss, wodurch die durch den Dampf geöffneten Poren wieder geschlossen werden. Zur Winterszeit verbleibe man vor solchem Austritt ins Freie noch ungefähr eine halbe Stunde im gewärmten Zimmer, in demselben auf und ab gehend. Ohne diese Vorsicht könnte man sich leicht nicht nur einen Katarrh, sondern unter Umständen eine schwere, tödliche Krankheit zuziehen. Der genannte kalte Abguss ist auf mehrfache Weise möglich. Die einfachste Art, welche ich besonders bei schwächeren, fremder Hilfe bedürftigen Personen empfehle, besteht darin, dass man mit einem Handtuch und frischem Wasser den Patienten rasch abwäscht. Bei Kopfgeschwülsten, Ausschlägen am Kopf, Ohrenfließen, überhaupt bei Leiden, welche große Ausscheidungen aus dem Kopf verlangen, muss beim ersten und zweiten Kopfdampf diese Art des Abgusses, viel mehr Abwaschens stattfinden. Die Folgen des Versäumnisses, wie heftiges Ohrensausen usw., wären, wenn auch nicht gerade gefährlich, doch unangenehm. Bei den folgenden Anwendungen, nach bereits erfolgten größeren Ausscheidungen aus dem Kopfe, kann die zweite Art des Abgusses, der eigentliche Abguss, an die Stelle der Waschung treten. In Form des Obergusses werden eine bis zwei Gießkannen kalten Wassers über die bedampften Stellen langsam gegossen, den Kopf, d.i. die Haare, ausgenommen; die Brust wird kräftig gewaschen. Das weitere Verhalten ist dasselbe wie nach den Güssen, d.i. nach sorgfältiger Abtrocknung des Gesichtes und der Haare zieht man, ohne den übrigen Körper abzutrocknen, rasch die Kleider an und macht Bewegung oder beschäftigt sich mit Handarbeit bis zur

völligen Trocknung und normalen Erwärmung des Körpers. Wer nach dem Kopfdampf Gelegenheit hat, rasch ein kaltes Vollbad von höchstens einer Minute zu nehmen, macht seine Sache gleichfalls gut durch Benützung solcher Gelegenheit.

Die Wirkungen dieser Anwendung sind bedeutende; sie erstrecken sich auf die ganze Hautfläche des Oberkörpers, deren Poren sie öffnen; sodann auf das Innere des Körpers, indem sie in der Nase, in den Luftröhren, in der Lunge usw. auflösen und ausleiten. Bei Erkältungen durch Nässe oder raschen Temperaturwechsel, bei Kopfleiden, Ohrensausen, rheumatischen und krampfhaften Zuständen im Genick und auf den Schultern, bei Enge auf der Brust, bei noch nicht vorgerücktem Schleimfieber – lauter Begleiter und Begleiterinnen der verschiedenen Katarrhe – tut der Kopfdampf vorzügliche Dienste. Zwei Anwendungen innerhalb von 3 Tagen bringen in der Regel vollständige Heilung.

Quelle: “Das große original Kneippbuch von 1935” von Sebastian Kneipp

Von Dr. med. Maria Theresia Berkl

§ Dieser Artikel behandelt ein Gesundheitsthema. Er dient *nicht* der Selbstdiagnose und ersetzt *keine* Arzt diagnose.