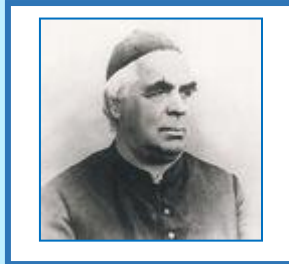


Element Wasser



„Im Wasser liegt Heil; es ist das einfachste, wohlfeilste und recht angewandt- das sicherste Heilmittel.“

Sebastian Kneipp

Wasser- das Lebenselixier.

Von Wasser wurden Menschen schon immer angezogen. Wasser ist pure Natur, Energiequelle, Heilkraft und das reinste Schönheitselixier. Ohne Wasser gibt es kein Leben.

Sebastian Kneipp hat die wohltuende Wirkung der Wasseranwendungen wiederentdeckt und um eigene Erkenntnisse ergänzt. Das Element Wasser ist eine der fünf Säulen seiner Lehre. Bis heute bilden Wasseranwendungen die Grundlage der Kneipp-Therapie.



Wasserranwendungen / Hydrotherapie



Wasser als Mittel zur Erhaltung der Kräfte.

Ein zweites Mittel zur Erhaltung und Vermehrung der Kräfte ist und bleibt von der Kindheit bis an das Ende des Lebens das Wasser. Das Wasser nimmt erstens alle überflüssige Hitze fort, welche im Körper, sei es durch Thätigkeit oder auf irgend eine andere Weise, entstanden sein mag. Zu große Hitze schadet dem Körper sehr. Zweitens verhindert das Wasser zu große Anhäufung von Fett und schlechten Säften. Ein vernünftiger Hydropath wird nie zu fettleibig werden. Bei Wasseranwendung lagert sich auch nicht so leicht kranker Stoff in den verschiedenen Winkeln des menschlichen Körpers ab. Drittens stärkt das kalte Wasser, wie den ganzen Körper, so auch die einzelnen Theile desselben. Wie eine Mühle durch den Wasserstrom getrieben wird, so wird durch die Wasseranwendung die ganze Natur in größere Thätigkeit gesetzt und bekommt mehr Frische. Störungen im Blutlauf schaden dem Körper ungemein, aber durch das kalte Wasser wird der Blutlauf am besten geregelt, wieder in Ordnung gebracht und darin erhalten. Wie das Wasser zu große Hitze dämpft, so wird es hingegen, wo Naturwärme fehlt, dem Mangel daran abhelfen, und wenn es ein Schutzmittel gibt vor Krankheiten aller Art, so ist dieß das Wasser, welches als ein wachsender Schutzmann nicht leicht Schädliches den menschlichen Organismus eindringen läßt.

Die Kneippsche Wasserheilkunde fasst alle Wirkprinzipien des Wassers in einem sorgfältig durchdachten System mit über 120 verschiedenen Anwendungen zusammen - warme bzw. heiße, kalte, ansteigende und solche im Wechsel, als Waschungen, Güsse, Wickel, Packungen, Dämpfe, Bäder sowie als vorbeugende („abhärtende“) Anwendungen.

Wasserranwendungen (Hydrotherapie)

Durch spezifische Temperaturreize des Wassers auf den Körper werden Blutgefäße, Hautgewebe, Stoffwechsel und Muskulatur zu Reaktionen angeregt. Dies führt zu verbesserter Durchblutung, Entschlackung und allgemeiner Entspannung. Wiederholte Anwendungen bewirken einen Trainingseffekt, der zur Abhärtung führt. Die Infektanfälligkeit wird vermindert und allgemeines Wohlbefinden erreicht. Die Kneippschen Wasserranwendungen gehören heute zu den wenigen „wissenschaftlich anerkannten Naturheilverfahren“.

Die Art der Reize ist bedeutend in der Anwendung.

Kneipp teilte ein:

- Schwache Reize wecken die Lebenskräfte
- Mittlere Reize stärken die Lebenskräfte
- Starke Reize schaden und schwächen.

Knieguss vor rund 200 Jahren und heute:

81

Gießungen: Der Knieguss.

D. Gießungen.

Die bei mir zur Anwendung kommenden Gießungen (Güsse) sind folgende:

1. Der Knieguss.

Die Füße werden bis über die Kniee entbloßt, die Bein-
kleider möglichst weit zurückgeschlagen und, um sie vor Nässe zu
schützen, gegen die zu begießenden Stellen zu mit einem Tuche
(Handtuche) bedeckt. Man setzt sich sodann auf einen Stuhl und
stellt beide Füße ähnlich wie beim Fußbade in ein bereitstehendes

Gefäß. (S. Abbildung.) Der
Guss geschieht mit einer klei-
nen Gießkanne (am besten
mit einer Treibhausgießkanne,
die mit einer Hand leicht di-
rigirt wird). Die erste Kanne,
die schneller und voller strah-
lend ausgegossen werde, be-
nezt beide Füße von den
Zehen bis über die Kniee.
Die folgenden Kannen be-
spülen in schwachem Strahle,
der bald höher, bald tiefer
auffällt, einzelne Fußstellen,
besonders die Kniekehlen (ir



Fig. 11.

der Mitte, rechts und links
davon) und die Waden in einer Art, daß das Wasser über die
Füße ziemlich gleichmäßig hinunterläuft. Der Inhalt der letzten
Kanne wird nicht gegossen, sondern aus der größeren Oeffnung in
2 oder 3 Malen über die Füße wie zur Abpülung hingeschüttet.
Zu einem Kniegusse können 2—10 Gießkannen verwendet werden.
Kranke, Schwächliche halten den Guss beim ersten Anprall
sehr schwer aus. Kein Anfänger thut ganz leicht. Schon Männer
welche zuerst über das Bagatelverfahren witzelten, dann die ele-
trischen Schlägen gleichende und bis in's Innerste hinein erschütternde
Wirkung verbeissen wollten, habe ich wie Spenlaub zittern und
Schmerz weinen sehen. Es ist das der beste Beweis für die ele-
trisirende, auffrischende, stärkende Kraft dieses Gusses.
Rekonvaleszenten, blut- und säftearmen Personen
Allen, deren Fußknochen nicht kernige Muskeln, sondern
dünne, armfelige Fleischmäntelchen tragen, rathe ich die

Durchführung:

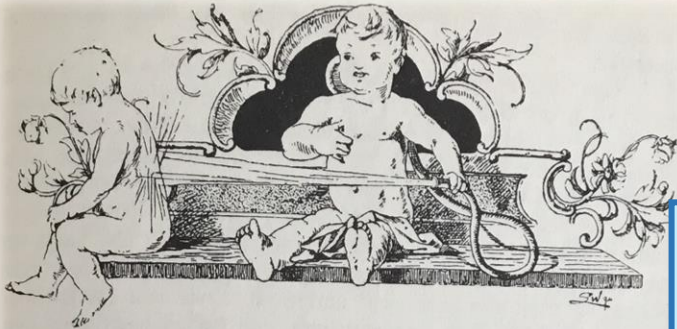
Beginnend am rechten Bein führt man den Schlauch mit breitem Wasserstrahl von der kleinen Zehe, an der Außenseite des Beines entlang, bis eine Handbreit über dem Knie hinauf. Dort gießt man 2-3 Mal hin und her. Danach fährt man an der Innenseite des Beines bis zur großen Zehe wieder abwärts. Mit dem linken Bein verfährt man genauso. Zum Schluss gießt man die Fußsohlen kalt ab.

Anschließend streift man das Wasser von den Beinen ab und sorgt für Wiedererwärmung (Bewegung, warme Socken etc.).

Für seine berühmt gewordenen Güsse verwendete Sebastian Kneipp ursprünglich die Gießkanne. Heute wird meistens dazu ein Schlauch verwendet, eventuell mit einem Gießrohr versehen. Aber auch heute kann man wie vor 200 Jahren eine Gießkanne benutzen, denn die Wirkung bleibt die Gleiche.



Wichtige Regeln bei Kneipp- Anwendungen



Zweites Hauptstück.

In welchem Zustande muß man sein, um eine Anwendung vornehmen zu können?

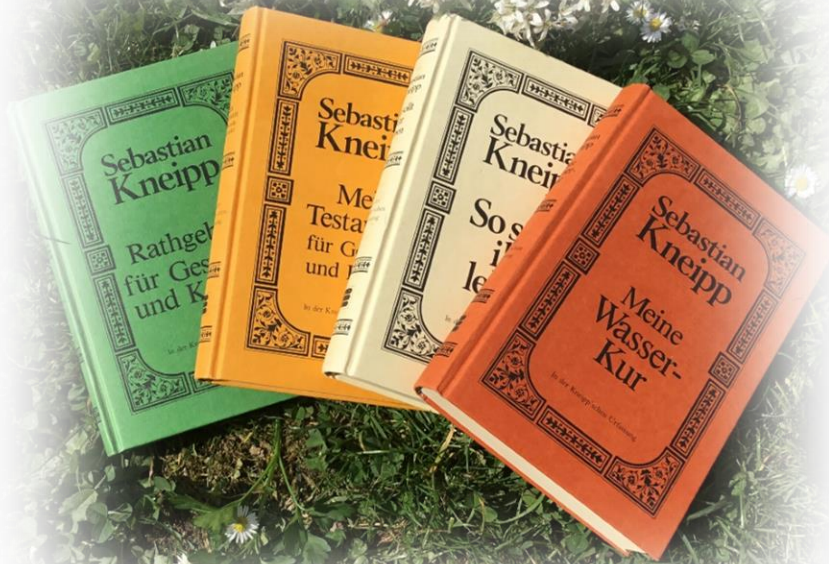
Das Allererste und Nothwendigste ist, daß der Körper seine volle Naturwärme hat, d. h. es darf ihn nicht frösteln und nicht frieren. Diese Wärme muß man sich verschaffen indem man entweder vorher in einem erwärmten Lokale sich aufgehalten oder durch Bewegung und Arbeit den ganzen Körper in einen warmen Zustand gebracht hat. Wer halb kalt und halb warm ist bei dem würde das Wasser entweder nur wenig oder gar nicht wirken, vielmehr im Gegentheile geradezu nachtheilig sein; denn es tritt die Kälte des Wassers in den Zweikampf mit der Wärme der Natur. Ist wenig Naturwärme vorhanden, so wird die Kälte recht leicht den Sieg bekommen, können, und der Körper würde nicht leicht wieder warm werden, oder es könnte auch die Kälte ein langwieriges Fieber bewirken. Also bei allen Anwendungen ist die erste Bedingung daß der Körper seine vollständige Wärme habe. Anders verhält es sich jedoch bei Solchen, welche an kalten Füßen leiden. Wenn man mit kalten Füßen im Schnee geht, bekommt sie am allerschnellsten warm und bringt sie in eine große Wärme. Mit kalten Füßen in kaltem Wasser gehen ist auch gut und macht am allerehesten warm Füße; doch darf dieses Wassergehen die Zeit von drei bis fünf Minuten nicht überschreiten. Je kälter das Wasser ist, um so rascher und um so stärker wird die Wärme einwirken. Man darf also nur

Kneipp, Testament.

Grundregeln für Wasseranwendungen

- Kaltanwendungen nur auf warmer Körperhaut anwenden
- Je kälter das Wasser, umso kürzer sollte der Reiz sein. Je jünger ein Kind ist, desto weniger weicht die Wassertemperatur von der Hauttemperatur ab.
- Nach Kaltanwendungen nur das Wasser von der Haut abstreifen, nicht abtrocknen.
- Für schnelle Wiedererwärmung sorgen (durch Bewegung, warmes Anziehen, Einpacken im Bett).
- Der Aufbau von Kneipp- Anwendungen sollte mit leichten Reizen beginnen und erst ganz allmählich gesteigert werden. Bei Kindern auf deren Reaktionen und Äußerungen achten.
- Besser eine regelmäßige milde Anwendung (mit angenehmem Wasserkältegrad), als alle paar Wochen spontan eine starke Anwendung. Erst die Wiederholung bringt die erhofften Erfolge.
- Jede Anwendung ist nur sinnvoll, wenn man mit Freude dabei ist, sich wohlfühlt und es Spaß macht.

Kneippsche Literatur



In den Jahren 1888 - 1897 erschienen die berühmten Werke von Sebastian Kneipp wie „Meine Wasser- Kur“, „Ratgeber für Gesunde und Kranke“, „Mein Testament für Gesunde und Kranke“ und „So sollt ihr leben“.

In diesen Büchern widmet sich Pfarrer Kneipp der Gesundheit und dem Wohlergehen aller Menschen basierend auf den fünf Säulen seiner Lehre. Mit Lob und Tadel, aber auch Witz, beschreibt er den Lebenswandel und zeigt wie man durch einfache Mittel oder Anwendungen Krankheiten vorbeugen, Gesundheit stärken und Allgemeinwohlbefinden verbessern kann.

Das Element Wasser ist eine tragende Säule in seiner Lehre. In dem Buch „Meine Wasser-Kur“ fasst Sebastian Kneipp, der auch „Wasserdoktor“ genannt wurde, seine Erfahrungen und Erkenntnisse zusammen. Die beschriebenen Wasseranwendungen sind noch heute aktuell und werden bei verschiedenen Therapien eingesetzt.

Die Gesundheit der Kinder lag Sebastian Kneipp besonders am Herzen. Er war stets der Meinung, dass gerade bei Kindern, die das Wasser lieben, sich mit diesem Lebenselement viel bewirken lässt! Dabei sollte der Spaß im Vordergrund stehen. Mit Wasseranwendungen werden über die Haut Temperaturreize vermittelt, die im Körper positive Reaktionen auslösen. Sie stärken die Abwehrkräfte und wirken ausgleichend und belebend auf unseren Organismus.

Wasseranwendungen in der Kinderoase



Armguss



Armbad



Tautreten



Schneetreten



Bürsten



Waschungen

Das hier ist nur eine kleine Auswahl von Wasseranwendungen, die in der Kinderoase angewendet werden. Bereits die jüngsten Kneippianer sind vom Element „Wasser“ sehr begeistert. Sie entdecken mit Neugierde wie das kühle Wasser auf ihrer Haut kribbelt, die Bürste sie beim Streicheln leicht kitzelt. Sie nehmen die Luft wahr, die über ihre feuchte Haut weht, und wie die Kälte des Schnees an ihren Füßen prickelt. Unsere Kneippianer sind mit Freude dabei und erforschen das Element Wasser mit all ihren Sinnen.



Knieguss



Wassertreten



Fußbad





Zitate und Gedanken von Kneipp

„Ein kalter Kneippguss am Morgen schützt vor Krankheit und Sorgen.“

„Ich möchte wissen, welche Krankheit in eine verweichlichte Natur nicht leicht eindringen kann, während eine abgehärtete Natur sich nicht das Geringste daraus macht. Die Verweichlichung, behaupte ich, öffnet Thür und Thor für viele Krankheiten.“

„Das natürlichste und einfachste Abhärtungsmittel bleibt das

„Ein regelmäßiger Kreislauf kann durch keine Medikamente, mögen sie heißen, wie sie wollen, bewirkt werden. Ein solches Meisterstück kann nur das

„Lernt das Wasser richtig kennen, und es wird euch stets ein verlässlicher Freund sein.“

„Der Knieguss ist der Freund der Füße, er schickt dem Herzen viele Grüße, und bittet es daran zu denken, auch in die Beine Blut zu lenken.“

„Wir haben (auf der Erdoberfläche) zwei Drittel Wasser und ein Drittel Land; das ist ein merkwürdiges Verhältnis, und ich meine halt, der liebe Gott hat nicht umsonst mehr Wasser gegeben.“