

Die heilende Kraft des Wassers

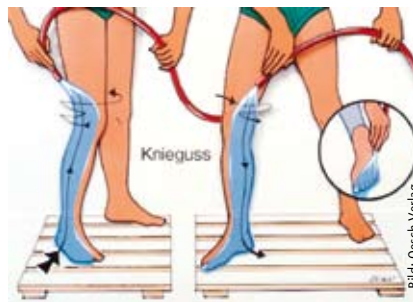
Das Leben ist ein Wechselbad, mal heiss, mal kalt. Machen Sie also das Beste daraus! Mit Güssen, Bädern oder Wickeln bestimmen Sie die Temperaturen selbst und tun effektiv etwas für Ihre Gesundheit

Macht kaltes Blut wirklich munter und warmes müde? Ja! Und inzwischen weiss die Wissenschaft auch genau, warum der Pfarrer Sebastian Kneipp das wertvolle Nass nicht nur zum Weihnen in der Kirche nahm und warum die Finnen auch im Winter vor der Sauna herum spazieren. Es sind unser Venensystem und unsere Organe, die auf die Wechselwirkung von warm und kalt dankbar reagieren und damit die Gesundheit nachhaltig unterstützen. Mit regelmässigen Anwendungen hat man daher beste Aussichten, von einigen Zivilisationskrankheiten zu genesen oder ganz verschont zu bleiben. Denn Güsse, Bäder, Wassertreten oder Taulaufen stimulieren zwar nur bestimmte Stellen, wirken aber auf den ganzen Körper. Sie entspannen, aktivieren und mobilisieren. Das hängt nicht nur von der jeweiligen Anwendung ab. Sie selbst bestimmen, was Sie wie möch-

ten. Frisch und wohl fühlen Sie sich danach garantiert.

ZU HAUSE KNEIPPEN

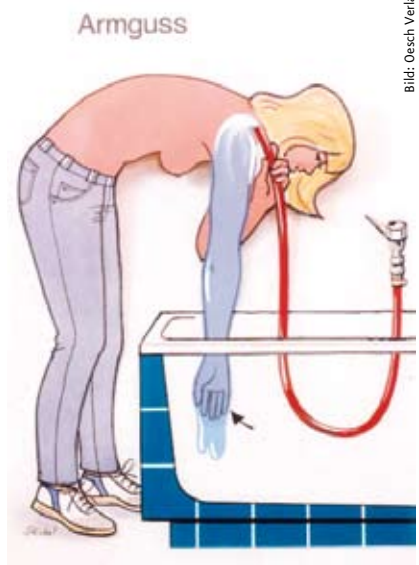
Das Praktische dabei: Die Anwendungen können einfach und ohne grossen Aufwand selbst durchgeführt werden. Gönnen Sie sich also einfach mal einen belebenden Kälteschock.



Anleitung Knieguss: Nach einer warmen Dusche stellen Sie Ihren Brausekopf auf möglichst drucklose Strahlung oder entfernen ihn ganz.

Beginnen Sie beim rechten kleinen Zeh und führen Sie den Wasser-

strahl langsam an der Aussenseite des Beins nach oben bis eine Hand breit über das Knie. Das Nass sollte dabei wie ein Film über die Haut laufen. Dort den Strahl drei mal hin und her bewegen, bevor Sie auf die Innenseiten wechseln und dort wieder nach unten gehen. Zum Abschluss lassen Sie das Wasser über beide Fusssohlen laufen. **Wirkung:** Der Knieguss fördert die aktive Durchblutung der Unterschenkel und regt somit die Organe des Unterleibs an.



Anleitung Armguss: Wie beim Knieguss stellen Sie den Duschkopf auf möglichst drucklose Strahlung. Sie können auch einen Schlauch verwenden. Beginnend am kleinen Finger, führen Sie das kalte Wasser an der Aussenseite des Arms langsam bis zum Ellenbogen oder sogar bis zur Schulter. Am Ellenbogen warten Sie etwa 10 bis 15 Sekunden, bevor Sie auf die Innenseite des Arms wechseln. Auch dort verweilen Sie einen Moment und führen den Strahl dann herunter bis zum Daumen. Das Ganze am anderen Arm wiederholen, zum Schluss das

Armbad



Das warme Armbad

Eine Schüssel oder das Waschbecken mit warmem Wasser füllen, beide Unterarme eintauchen und etwa eine Viertelstunde lang ständig heisses Wasser zulaufen lassen. Wenn Sie anfangen zu schwitzen trocknen Sie die Arme ab und legen sich ins vorgewärmte Bett. Ansteigende Armbäder wirken gefässerweiternd auf die Organe im Oberkörper und sind gut bei Erkältungen.



Wasserkuren und Wassertreten gibt es schon lange. Bekannt wurden sie jedoch erst durch Sebastian Kneipp.

Wasser über die Innenseiten der Handflächen laufen lassen. Anstatt sich abzutrocknen, streifen Sie die Tropfen nur mit den Händen ab. Schwingen Sie die Arme hin und her, bevor Sie sich anziehen und durch ein wenig Bewegung wieder aufwärmen. Sie spüren die Anwendung nämlich am ganzen Oberkörper, auch im Brustbereich und am Kopf.

Armgüsse helfen bei arterieller Kreislaufschwäche, gefäßbedingten Kopfschmerzen und Durchblutungsstörungen des Herzens. Effekte auf die „Pumpe“ erreichen Sie am besten durch Anwendungen an den Armen, allerdings sollten Sie bei Herzbeschwerden nicht zu kalt giessen.

IHR WÄRMEREGULATOR

Kalte und warme Reize wirken auf das Venensystem und indirekt auf die Organe, die im Körper damit verbunden sind. Der Reiz entsteht zwar aussen auf der Haut, über das Gewebe reagieren aber auch innere Organe, die von uns kaum mit der behandelten Stelle in Verbindung gebracht werden.

Der ganze Prozess sieht folgendermassen aus: Von der Lunge aus fließt mit Sauerstoff angereichertes Blut über die Arterien ins Gewebe, durch die Venen transportiert es Kohlendioxid zurück. Dabei hat nur 15 Prozent des Blutvolumens in den Arterien Platz, mehr als beachtliche 80 Prozent nehmen die Venen auf! Und noch eine andere wertvolle Fähigkeit haben sie: Durch den so genannten „venösen Tonus“ können sie ihre elastischen Gefäßwände verengen oder erweitern. Dadurch übernimmt das Venensystem zusätzlich eine zentrale Rolle bei der Wärmeregulation: Wird der Körper zu warm, erweitern sich die Venen. Bei Kälte ziehen sie sich zusammen. Die

Der kalte Wickel

Ein Wickel besteht aus einem **Innentuch** (feucht, grobes Leinen, dünn), einem **Zwischentuch** (trocken, Baumwolle, dünn) und einem **Aussentuch** (Wolle oder Flanell, dick). Das Innentuch legen Sie sehr feucht und kalt auf, die anderen beiden werden darüber gewickelt. Sind die Lagen erwärmt, nehmen Sie den Wickel ab und ruhen sich aus. Kalte Wickel helfen bei Entzündungen, Gelenkergüssen, Verstauchungen und Venenentzündungen, wirken aber auch auf tieferliegende Organe und fördern den Lymphstrom.

Wärmehoheit

Am Anfang und am Ende aller Anwendungen steht die Wärme. Sie ist für den Menschen lebenswichtig, macht jedoch nur Sinn im Wechsel mit einem Kaltreiz. Grundsatz: So viel Wärme wie nötig, so viel Kälte wie möglich!

5 Regeln

1. Nie kalte Anwendungen auf kalter Haut. Immer warm vorbehandeln oder durch Bewegung Wärme erzeugen.
2. Auf warme Räume achten, Zugluft vermeiden.
3. Ruhe bewahren und sich Zeit nehmen. Wie sagte Pfarrer Kneipp? „Beim Guss halt´s Maul, sonst ist die Wirkung faul.“
4. Erst einatmen, dann mit dem Guss oder mit dem Eintauchen ausatmen.
5. Keine Anwendungen direkt vor oder nach dem Essen.

Kaltwasser-Anwendungen

Möglich sind Ganz- oder Teilbehandlungen, z.B. nur Arme und Beine. Zwischendurch und am Ende kommt die Aufwärmphase, etwa Bewegung nach Güssen oder warme Ruhe nach Bädern.

- Guss (Abgiessen mit Wasser)
- Bad (Eintauchen in Schüssel)
- Wassertreten (Kneipp-Klassiker)
- Wickel (Omas Klassiker, gern mit Zusätzen)
- Schwallbrause (Sauna)



jeweilige Auslenkung kann enorm sein – und ist der Jungbrunnen für ein gesundes Venensystem.

DER WECHSEL MACHT'S

Unsere längste Hauptvene liegt unterhalb der Muskulatur und geht direkt am Knochen das Bein hoch. Ausser durch mechanische Bewegungen, etwa sportliche Betätigung, kann man ihre Tätigkeit nur über Wärme- und Kälteeinwirkung beeinflussen. Sinnvoll sind daher auch Saunagänge. Wie lang und bei welcher Temperatur sollte man nach Gefühl entscheiden. Zwei bis drei Saunagänge von je acht Minuten sind ein guter Richtwert. Im Zweifelsfall verringern Sie lieber die Dauer und erhöhen dafür die Temperatur. Bei ernsthaften Venenerkrankungen sollten Sie sehr heisse und lange Gänge vermeiden. Für wen beim Saunieren der Komfort wichtiger ist als die therapeutische Wirkung, der kann zwischen den Gängen lauwarm duschen und ein Nickerchen halten.

Nach der Kabine geht's zunächst kurz an die frische Luft und danach gut durchwärmt an den Schlauch. Giessen Sie Arme und Beine von unten nach oben und von aussen nach innen kalt ab. Wichtig ist stets die Wechselwirkung. Lassen Sie Ihren Gliedern also zwischen den Güssen immer genug Zeit zum Aufwärmen. Bewegen

Gesundes Plus

Bewegung ist ein idealer Begleiter bei heissen und kalten Anwendungen. Gerade die tiefliegenden Venen werden beim Sport durch Kontraktionen der darüberliegenden Muskeln in ihrer Funktion unterstützt. Nach der Bewegung ist der Körper durchwärmt und reagiert nach einer kurzen Ruhepause intensiv auf Kaltreize. Schwimmen ist sozusagen eine vollständige Anwendung. Das Zusammenspiel aus Muskelkontraktion und dem kühlenden Effekt des Wassers fördert den venösen Fluss und Tonus.

Sie sich oder nehmen Sie ein warmes Fussbad, bevor Sie sich eingehüllt und mit hoch liegenden Beinen ausruhen.

TAULAUFEN



Anleitung Taulaufen: Wechselwarmes Barfusslaufen ist mit einem warmen Wohnzimmer als Ausgangspunkt ganz einfach. Im Sommer ist der morgendliche Tau im Gras ein prickelndes Kühlmittel. Und an einem Winterabend stimuliert kalter Boden oder vielleicht sogar Schnee die Fusssohlen. Hinterher sollten der warme Teppich

und Wollsocken warten. Der Reiz für unseren Organismus liegt dabei nicht in der Unterkühlung, sondern vielmehr in der Wechselwirkung von warm und kalt. Beginnendes Frösteln setzt jeder Anwendung ein Ende und man sollte daher auf das eigene Wohlfühlgefühl achten – den besten Massstab für die Dauer der Kälteeinwirkung.

„Some like it hot“, dichtete etwa Billy Wilder vor gut 50 Jahren für seine Muse Marilyn Monroe. Möglicherweise hätte selbst Pfarrer Kneipp sie gemocht, denn als „kühle heisse Blonde“ stellte sie die zu Fleisch gewordene Symbiose zweier Kräfte dar, die erst gemeinsam ihre ganze Wirkung zeigen. □

Warmwasser-Anwendungen

Auch hier gibt es den Guss, das Bad und den Wickel. Warmes Wasser empfiehlt sich für ein Vollbad.

Warm oder kalt?

Grobe Regel: Kalte Anwendungen halten gesund, warme heilen. Für Wärmebehandlungen an Rücken oder Nacken sind meist Verspannungen oder Schmerzen der Anlass. Kaltes Wasser wirkt hingegen nachhaltig auf das Venensystem und vitalisiert unmittelbar. Wechselanwendungen sind ebenfalls sinnvoll, wobei die Kaltphasen kurz bleiben sollten. Auch Bäder mit ansteigenden Temperaturen sind möglich.

Kneippen im Verein

Kneippvereine informieren in Veranstaltungen über die einzelnen Anwendungen und führen sie mit der Gruppe durch. Über den Schweizer Kneippverband finden sich Vereine in Ihrer Nähe (www.kneipp.ch).

Kneippverein Meilen:

8706 Meilen, Tel. 044-9233044,
www.kneipp-meilen.ch

Kneipp Verein Berner Oberland

3700 Spiez, Tel. 0840-111000,
www.kneipp-beo.ch

Empfehlenswerte Lektüre:

„Praktische Kneippanwendungen“, Oesch Verlag, 19.90 CHF (erhältlich in Kneippvereinen oder im Buchhandel)