

Wasser, Wickel, Wechseldusche – Kneipp für zuhause

Thomas Rampp, Annette Kerckhoff

Inhalt

Einleitung: Sebastian Kneipp und die Heilkraft des Wassers	1
Kneippen – Die Hydrotherapie	3
Reiz und Reaktion (Regulation)	3
Die Wassertemperatur	4
Der kalte Wasserreiz	6
Einfache Regeln	8
Verfahren der Kneipptherapie	9
Waschungen	10
Wickel und Auflagen	11
Güsse	12
Bäder	13
Dämpfe: Sauna und Inhalationen	14
Bürstungen	16
Wassertreten, Tautreten	17
Einsatzgebiete von Kneippschen Anwendungen	19
Wassermanwendungen zur Stärkung der Abwehr und des Wohlbefindens	20
Tautreten und Wassertreten in kaltem Wasser	20
Kalter Knieguss	22
Kalte Waschung	24
Warmes Fußbad	26
Kaltes Armbad	27

Kalter Gesichtsguss	28
Anwendung von Wasserdampf und Sauna	29
Wasseranwendungen zur begleitenden Behandlung	31
Grippe und Infekte	31
Nasennebenhöhlenentzündung	34
Herz, Kreislauf, Blutdruck	37
Kopfschmerzen	40
Rheuma	41
Trockene Augen	44
Wechseljahresbeschwerden	46
Magen-Darmbeschwerden	47
Einfache Wasser-Tipps für zuhause	51
Morgens: Wechselduschen – aber richtig!	51
Mittags: Feucht-warme Leberauflage	52
Statt Kaffee: Kühles Unterarmbad	52
Abends: Zum Ausklang ein warmes Fußbad	53
Wasseranwendungen für zwischendurch	53
Literatur	55
Adressen	56
Der Autor/ Die Autorin	57

Wasseranwendungen zur begleitenden Behandlung

Grippe und Infekte

Güsse

Zur Vorbeugung von grippalen Infekten, wiederkehrenden Ohren-, Hals- oder Nasennebenhöhlenentzündungen eignen sich Knie-, Arm- und Gesichtsguss. Diese Anwendungen können zuhause sehr einfach durchgeführt werden, erfordern nur wenig Zeit und sind sehr effektiv zur allgemeinen „Abhärtung“, d.h. zur Stärkung der Abwehrkräfte. Der kalte Gesichtsguss regt außerdem die Schleimhautaktivitäten und die Durchblutung in der Nase und im Rachen an und leistet wertvolle Dienste bei chronischen Erkrankungen der Ohren, der Nasennebenhöhlen, des Zahnhalteapparates und der Augen.

Obwohl die Erkältungskrankheiten vor allem in den Wintermonaten Saison haben, sollten die Güsse das ganze Jahr hindurch angewendet werden.

Die Güsse werden grundsätzlich mit kaltem Wasser durchgeführt. Das Wasser sollte langsam und regelmäßig auf die Haut fließen und dabei einen „Mantel“ um das Bein oder den Arm bilden – möglichst nicht „pritscheln“. Wenn kein spezieller Gießschlauch zur Verfügung steht, kann man auch den Duschkopf abschrauben und nur den Schlauch verwenden.

Knieguss

Mit dem rechten Bein am äußeren Fußrand beginnen und langsam außen am Bein entlang bis zum Knie gießen. Oberhalb des Knies ca. 10 Sekunden anhalten oder eine kleine Schleife drehen. Dann geht es auf der Innenseite des Beins wieder abwärts bis zum großen Zeh.

Die gleiche Prozedur am linken Bein wiederholen (Merkregel: „10 Sekunden hoch, 10 Sekunden am Knie bleiben, 10 Sekunden

herunter“). Abschließend die rechte und die linke Fußsohle von den Zehen zur Ferse und zurück begießen.

Armguß

Erst den rechten Arm außen vom Handrücken bis zur Schulter gießen, auf der Schulter ca. 10 Sekunden anhalten, dann auf der Innenseite des Arms nach unten zur Hand gießen. Die gleiche Gießung erfolgt mit dem linken Arm, 10 Sekunden hoch, 10 Sekunden an der Schulter bleiben, 10 Sekunden herunter.

Gesichtsguß

An der rechten Stirnseite beginnen und von dort quer über die Stirn gießen. Dann erfolgen senkrechte Gießungen neben der Nase rechts beginnend zu den Wangenknochen hin, links wiederholen. Halten Sie den Strahl für ein paar Sekunden auf die geschlossenen Augen und umkreisen zum Abschluss das Gesicht.

Achtung! Es sollte nach dem Guß maximal zehn Minuten dauern, bis sich Beine, Arme und Gesicht angenehm erwärmen. Führen Sie nie einen Guß durch, wenn Sie frieren oder noch kalte Hände oder Füße haben! Sorgen Sie für eine angenehme Raumtemperatur, duschen oder baden Sie vor dem Guß so lange warm, bis die Haut gut durchblutet und der Körper vollständig durchwärmt ist.

Herz, Kreislauf, Blutdruck

Zahlreiche Anwendungen mit Wasser haben messbare Auswirkungen auf das Herz-Kreislaufsystem. Der therapeutische Nutzen liegt vor allem in den Anpassungsvorgängen, die durch wiederholte Anwendungen erzielt werden können. Da bei Bluthochdruck, Herzinsuffizienz und oft auch bei koronarer Herzkrankheit eine nachteilige allgemeine Engstellung der Gefäße vorliegt, ist eine verbesserte Gefäßregulation, wie sie durch Kneipp-Anwendungen erreichbar ist, möglicherweise besonders nutzbringend.

Bereits nach wenigen Wechselanwendungen lässt sich z. B. ein Abfall der Herzfrequenz feststellen. Durch längerfristige Behandlungen lässt sich bei einem leichtgradigen Bluthochdruck manchmal eine Blutdrucksenkung bis hin zur Normalisierung erzielen. Hydrotherapeutische Verfahren sollten regelmäßig durchgeführt werden.

Lavendel-Herzauflage

Ein echtes Highlight der naturheilkundlichen Therapie bei Bluthochdruck oder nervösen Beschwerden ist die Lavendel-Herzauflage. Auch bei Einschlafproblemen kann die Auflage gut helfen. Die Lavendel-Herzauflage ist entkrampfend und entspannend. Als warme Auflage ist sie auch bei Bronchitis angezeigt.

Lavendel-Herzauflage

Bei der Lavendel-Herzauflage wird die Herzgegend mit Lavendelöl (in einer Verdünnung von 2–10 %) eingerieben. Es reichen wenige Tropfen. Ein Geschirrtuch wird in kaltes Wasser getaucht, ausgewrungen, auf DIN A4-Größe gefaltet, aufs Herz gelegt und zum Schluss mit einem Frotteetuch abgedeckt. Die Auflage 15–20 Minuten oder länger aufliegen lassen.