

Kneippen zum Wohlfühlen!

Sanftheit, Wohlfühlen und Behaglichkeit: Diese drei Begriffe stehen nur auf den ersten Blick dem klassischen Kneipp'schen Wort „Abhärtung“ entgegen. In Wahrheit betonte Pfarrer Sebastian Kneipp (1821 – 1897) immer wieder, dass die Erfahrung ihn besonders bei der Wassertherapie wiederholt zu noch mehr Sanftheit und Behutsamkeit erzog. Kneipp für Gesunde bedeutet: Kneipp zum Wohlfühlen. Die folgenden neun Kneipp'schen Klassiker werden von Medizinerinnen und Physiotherapeuten für Gesunde empfohlen: Probieren Sie es aus!

Kneipp-Schönheitsguss (Gesichtsguss z.B. bevor Sie eine Passfoto erstellen)

für einen frischen und strahlenden Teint

Dieser Guss macht schön! Ist also nichts für Leute, die ohnehin gut aussehen? Eben doch: Speziell bei Erschöpfung, Kopfweh oder einfach, weil Sie noch besser aussehen wollen. Ihr Gesicht strahlt hinterher mehr Leben aus! Bei regelmässiger Anwendung werden Sie erleben, wie wohl sich Ihre Haut fühlt und wie sie straffer und strahlender wird. Davon abgesehen, erfrischt der Schönheitsguss nicht nur Ihren Kopf, sondern den ganzen Körper. Das nämlich ist Trick und Erfolgsrezept der Kneipp'schen Wasseranwendungen: Sie wirken nicht nur an dem Ort, auf den Sie den Wasserstrahl richten, sondern sie haben sozusagen Tiefgang mit Breitenwirkung und beeinflussen alle Körpersysteme speziell die Kopfdurchblutung.

So wird's gemacht: Ihr Badezimmer sollte schön warm sein (niemals kalte Temperatur-Reize auf kalte Haut oder gar bei unangenehmen Fröstelgefühlen!) Setzen Sie sich vor die Badewanne, legen Sie sich ein Handtuch um den Hals, beugen Sie sich leicht nach vorn. Ideales Handwerkszeug für den **Schönheitsguss** ist ein Kneipp-Aufsatz für die Dusche (gibt's zu kaufen, unter anderem beim Kneippverband). Das Wasser soll die Haut weich ummanteln.

Drehen Sie die Temperatur auf kühl bis kalt (Ihr persönliches Empfinden ist hier der Massstab!) und beginnen Sie an der rechten Schläfe, führen Sie den Strahl über die Stirn bis zur linken Schläfe und zurück, anschliessend die rechte Gesichtshälfte mit drei senkrechten Strichen begiessen, dann dasselbe links. Nun umkreisen Sie das Gesicht dreimal mit dem Strahl. Vergessen Sie nicht das Atmen zwischendurch, betonen Sie ruhig die Ausatmung! Nach dem Guss Gesicht leicht abtupfen.

Kneipp-Muntermacher (das kalte Armbad)

Regt an, ohne aufzuregen

Die „Tasse Kaffee der Naturheilkunde“ beruhigt nervöse Zustände und macht geistig fit, denn der **Muntermacher** wirkt ausgleichend und anregend zugleich. Sie können diese beliebte Kneippanwendung morgens, oder besser noch am frühen Nachmittag machen und werden sehen, dass Müdigkeit oder Erschöpfung verschwinden.

So wird's gemacht: Füllen Sie Ihr Waschbecken (besser: Ihr Kneipp-Armbecken) mit kaltem Wasser und tauchen Sie die Arme bis zur Mitte der Oberarme ein. Nach 30 Sekunden – falls die Kälte schmerzt, früher – beenden. Wasser abstreifen, nicht abtrocknen. Arme bewegen, bis Wärmegefühl eintritt.

Kneipp-Gefässjogging (Wechselwarmer Schenkelguss)

Für schöne, gesunde Beine

Diese Kneipp-Wohlfühlmethode joggt Ihre Venen! Müde oder angelaufene Beine nach einem langen oder an einem heissen Tag? Eine schnelle Erfrischung hilft Ihrem Körper, damit leichter fertig zu werden.

Ihre Beinmuskeln werden locker, müde Füsse wieder frisch; Sie helfen allen Organen und besonders den Venenpumpen bei ihrer Arbeit, stärken das Immunsystem und heilen vielleicht sogar Ihre Kopfschmerzen. **Kneipp-Gefässjogging**, öfters angewandt, wirkt ganzheitlich! Ziemlich sicher verkraften Ihre Beine künftig heisse Aussentemperaturen und grosse Anstrengungen mühelos.

So wird's gemacht: Sie brauchen ein Kneipp-Giessrohr. Das Wasser soll die Haut ummanteln, nicht Druck ausüben. Zunächst stellen Sie die Temperatur auf angenehm warm. Sie beginnen am rechten Fuss aussen und führen den Wasserstrahl aufwärts bis zur Hüfte, verweilen kurz dort und führen den

Wasserstrahl vorne-innen am Bein wieder abwärts. Dasselbe am linken Bein wiederholen. Nun Wasser auf kalt bzw. kühl stellen, beide Beine erneut begiessen, noch zweimal wiederholen (also kalt beenden). Schon haben Sie eine Mini-Wellnesskur zu Hause durchlaufen. Zum Abschluss erst die rechte, dann die linke Fusssohle abgiessen. Für Wiedererwärmung sorgen, also entweder Socken anziehen, gehen, bewegen oder für eine halbe Stunde ins Bett legen.

Auch vor dem **Gefässjogging** sollten Sie unbedingt warme Füsse haben, entweder aktiv durch Bewegung oder passiv durch Bettwärme. Pfarrer Sebastian Kneipp (1821 bis 1897) liess seine Patienten das Wasser für die Behandlung selbst pumpen, so war ihnen auf jeden Fall warm!

Kneipp-Kick (das wechselwarme Armbad)

Wohlig-vitalisierend

Dieser **Kick** trägt dazu bei, den Körper zu entkrampfen und zu entspannen. So leistet er gute Dienste auch gegen Nervosität. Nehmen Sie diese Wohlfühl-Anwendung regelmässig dreimal die Woche, und sie stärkt dauerhaft Ihr Immunsystem.

So wird's gemacht: Ein Waschbecken (besser: Kneipp-Armbadewanne) mit warmem, eins mit kaltem Wasser füllen. Bequem hinsetzen und die Arme bis zur Mitte der Oberarme ins Warme eintauchen. So bleiben, bis Ihnen schön warm ist, also in der Regel einige Minuten. Nun halten Sie die Arme in das Kalt-Becken, und zwar maximal zehn Sekunden. Zweimal wiederholen (also kalt beenden). Wasser nur abstreifen; warm anziehen und ab ins Bett – oder durch Bewegung wieder warm werden.

Kneipp-Allrounder (Wassertreten)

Harmonie und Balance für Ihre Energie

Den **Kneipp-Allrounder** kennen viele unter dem Namen „Wassertreten“. Am schönsten ist das in einem Bach, an einem flachen Seeufer oder in einem Kneipp-Becken, notfalls tut es aber auch Ihre Badewanne zuhause. Der **Allrounder** wirkt wohltuend, erfrischend und heilsam nicht nur bei Nervosität, Stress und Erschöpfung, sondern auch – unter anderem – bei Kopfschmerzen, Einschlafstörungen, bei müden Beinen oder übermässig schwitzenden Füssen. Nicht zuletzt ist es auch für Gesunde eine angenehme Mini-Erfrischungskur bei grosser Hitze oder während einer Wanderung. Es stärkt die Abwehrkräfte und harmonisiert das gesamte vegetative Nervensystem (also alle willensunabhängigen Körperfunktionen). Je öfter Sie Wasser treten, desto besser wird es Ihnen gehen!

So wird's gemacht: Das Wasser soll bis knapp unters Knie reichen. Vor Beginn müssen Ihre Füsse unbedingt gemächlich warm sein. Nun stapfen Sie wie der Storch im Salat durchs kalte Wasser. Bei jedem Schritt einen Fuss ganz aus dem Wasser heben. Nach einer bis drei Minuten wird's unangenehm, Sie fühlen die Kälte schneidend an Füssen und Unterschenkeln. Das ist der richtige Zeitpunkt, um auszusteigen. Füsse nicht abtrocknen, nur das Wasser mit den Händen abstreifen und ein wenig herumlaufen, damit die Füsse wieder warm werden.

Sebastian Kneipp (1821 bis 1897) schrieb über das Wasser: „... ein allgemeines Abhärtungsmittel, das gar nichts kostet, recht einfach ist und die herrlichsten Erfolge bringt.“

Kneipp-Ruhequelle (der Wadenwickel)

Für Ruhe und Gelassenheit

Eigentlich ist der klassische Name der **Ruhequelle** – Wadenwickel – nicht ganz korrekt, denn hier wird nicht nur eine Wade eingewickelt, geschweige denn zwei –, sondern der gesamte Unterschenkel vom Knie bis zum Knöchel. Die Anwendung entfaltet ihre Sofortwirkung bei Überhitzung, kleinen Entzündungen oder Blutergüssen und lindert Überanstrengung nach langem Stehen und Gehen. Aber nur, wenn Sie es kurz machen, höchstens bis zu fünf Minuten.

Danach kehrt sich die Wirkung um und die Ruhequelle macht ihrem Namen alle Ehre: Sie beruhigt und gleicht aus, entzieht dem Körper Wärme, hemmt Entzündungen, strafft das Gewebe und lindert Schmerzen. Wenn Sie also Einschlafstörungen oder Nervosität lindern wollen, geben Sie der Ruhequelle daher 20 Minuten oder mehr Zeit. Denn dann beruhigt sie den ganzen Menschen.

So wird's gemacht: Sie brauchen drei Tücher (Wickeltuchsets gibt es auch bei: www.kneipp.ch): ein Leintuch (30 x 70 cm), ein Baumwolltuch (34 x 70) und ein Wolltuch (32 x 70).

Leintuch in kaltes Wasser tauchen und leicht auswringen. Tücher faltenlos, straff, aber nicht zu fest um den Unterschenkel wickeln, zunächst auf die Haut das Leintuch, darüber das Zwischentuch aus

Baumwolle und aussen das Wolltuch. Decken Sie Ihren „Patienten“ gut zu, lassen Sie ihn ruhen und halten Sie Ablenkungen und Unruhe von ihm fern.

Kneipp-Morgentau (Tautreten am frühen Morgen)

aktiviert Körper und Geist

Wussten Sie, dass 15 Prozent der Menschheit zur Gattung der Morgenmuffel gerechnet werden? Für sie und für Schlafis aller Art gibt es eine angenehme Methode, um wach und fit zu werden: den **Kneipp-Morgentau**.

Das macht nicht nur Spass, es kräftigt auch Venen und Durchblutung, stabilisiert das vegetative Nervensystem (zuständig für Stress und Ruhe!) und stärkt, vor allem bei wiederholter Anwendung, die Widerstandskräfte gegen Infekte und andere Krankheiten. Positiv wirkt es auch gegen Kopfweg und – Überraschung! – häufig gegen Schweissfüsse.

So wird's gemacht: Stapfen Sie morgens ein paar Minuten barfuss durch taufeuchten Rasen. Wenn Sie sich beim Laufen unwohl fühlen oder gar schneidenden Kälteschmerz in den Füßen empfinden, sofort aufhören! Wichtig: Vorher und nachher ist Frieren verboten – am besten also, raus aus dem warmen Bett und rein in die Wiese. Hinterher Strümpfe und Schuhe anziehen und bewegen zum wieder warm werden.

Sebastian Kneipp (1821 bis 1897) empfahl übrigens das Barfussgehen schlechthin und ermahnte vor allem Mütter, Kinderfüssen ihre natürliche Freiheit zu lassen. Vortreffliche Wirkungen habe das Barfussgehen und sei in der Zeit seiner Jugend noch Gang und Gäbe gewesen: „Kaum machte im beginnenden Frühling (...) der Schnee Miene, sich zurückzuziehen, da traten unsere blossen Füsse schon ihre Spuren in den mit Wasser getränkten Boden, und wir fühlten uns froh, heiter und gesund“, erinnerte sich der heilkundige Pfarrer aus dem Allgäu in seinem Buch „Meine Wasserkur“ und empfahl das Barfussgehen seinen Patienten knapp, aber bestimmt: „Das natürlichste und einfachste Abhärtungs-Mittel.“

Kneipp-Schneezauber (Schneelaufen im frischen Schnee)

Kneipp-Morgentau für Fortgeschrittene, Hartgesottene und Überhitzte: Statt durch taufeuchtes Gras staken Sie über eine schneebedeckte Wiese. Ideal für Skiläufer oder Winterwanderer, die sich eine „heisse Sohle“ gelaufen haben! Prickelnder Erfrischungs-Effekt garantiert – nebst allen Nebenwirkungen, wie wir sie in „Kneipp-Morgentau“ beschrieben haben.

Kneipp-Fitness (Wechsel Armguss)

Eine angenehme Erfrischung

Das können Sie praktisch an jedem Wasserhahn machen und damit auf die sanfte Tour Müdigkeit und Erschöpfung vertreiben. Ihr Kreislauf dankt es Ihnen, Sie fühlen sich angenehm erfrischt und munter.

So wird's gemacht: Falls Sie keine optimale Ausstattung mit Kneipp-Giesshandstück haben, stellen Sie sich vor die Badewanne, beugen sich vor und benutzen Ihre Dusche (Strahl auf weich stellen, nicht auf spritzig: Das Wasser soll die Haut ummanteln).

Nun geht es los. **Kneipp-Fitness** beginnt immer warm und endet kalt.

Sie begiessen zunächst den rechten Arm aussen vom Handrücken aufwärts bis zur Schulter, verweilen dort, bis sich der Arm richtig schön warm anfühlt, und lenken den Strahl dann innen von der Achsel bis zur Handfläche abwärts zurück. Denselben Vorgang am linken Arm wiederholen. Nun wiederholen Sie es am rechten, dann am linken Arm noch einmal mit kaltem Wasser. Allerdings verweilen Sie nur ganz kurz am Schulterbereich. Nun das Ganze noch mal warm, dann noch mal kalt wiederholen. Am Schluss Wasser nur abstreifen, nicht abtrocknen. Ziehen Sie sich etwas an und sorgen Sie für Wiedererwärmung, am besten durch Bewegung. Pendeln Sie die Arme warm.

Noch Fragen?

Kneipp-Verein Meilen und Umgebung

Lütisämetstr. 112

8706 Meilen

Telefon **044 923 30 44**

E-Mail: sekretariat@kneipp-meilen.ch

Besuchen Sie: www.kneipp-meilen.ch unter **“wie Kneippen”**

**Vorbeugen ist besser als Heilen
kommen Sie in den Kneippverein Meilen**