

Kneipp
Natürlich leben!

Schweizer Kneippverband



**Dokumentation
über Bau und Anwendung
von Kneipp-Anlagen**



Wassertretstelle Dagmersellen

Schweizer Kneippverband
Weissensteinstrasse 35
3007 Bern

Telefon 031 372 45 43, Fax 031 372 91 61
www.kneipp.ch
E-Mail: info@kneipp.ch

Nachfolgende Hinweise und Anregungen sollen interessierten Kneipp-Freunden beim Bau und der Installation beziehungsweise Benutzung von Kneipp-Anlagen im Aussen- und Innenbereich dienen. Sie sind jeweils auf die persönlichen, örtlichen, baulichen, rechtlichen und finanziellen Gegebenheiten abzustimmen.

Was gehört zu einer Kneipp-Anlage?

1. Aussenanlagen

Geeignet sind ruhige Naturgebiete (Wald, Wiesen mit Sträuchern/Büschen) mit natürlichen Wasserläufen (Bäche, Seen), wo das unverschmutzte Wasser gestaut und als Wassertretanlage benutzt werden kann. (Wasserentnahme aus dem Leitungsnetz ist möglich, aber kostspielig.) Das Terrain sollte nicht zu klein bemessen sein, ca. 100 – 150 m². Dazu gehören Rasenfläche zum Barfussgehen, Ruhebänke zur Erholung, schattenspendende Bäume/Büsche/Sträucher. Für die Nutzung von Wasser sind rechtzeitig die entsprechenden Dienststellen beizuziehen.

Allgemeine Installationen

Ruhezonen, Bänke, Barfusswege mit unterschiedlichen Materialien (Kies, Holz, Sand, Rasen, Schnitzel usw.). Abfallsorgung. Hinweistafeln auf die Kneipp'schen Anwendungen, Natur, Wissenswertes, Empfehlenswertes.

Rechts: Einfache Giesstation mit Anleitungs-Beschilderung in Grächen



Oben: Fusspfad bei SRG Idée Suisse in Bern



Mitte rechts: Wassertretstelle im Schwandalpweier in Flüeli-Sörenberg.



Rechts: Wassertretstelle in einem natürlichen Holzbrunnen.



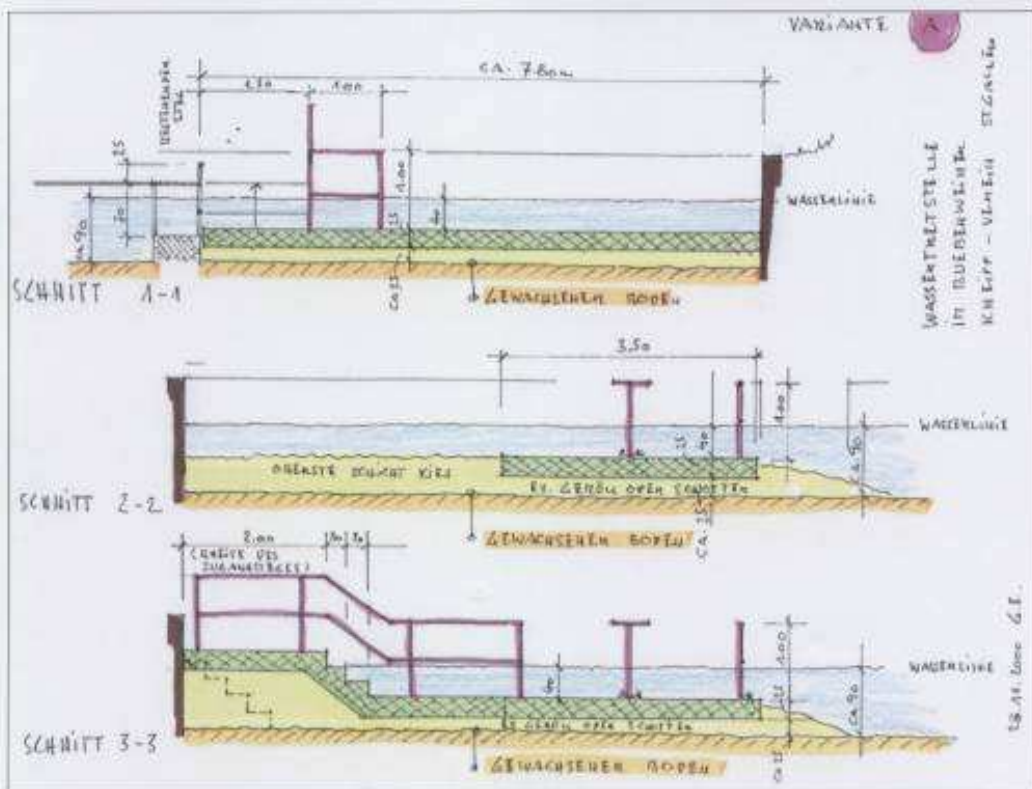
Oben: Fusspfad in Särenberg/Flühli

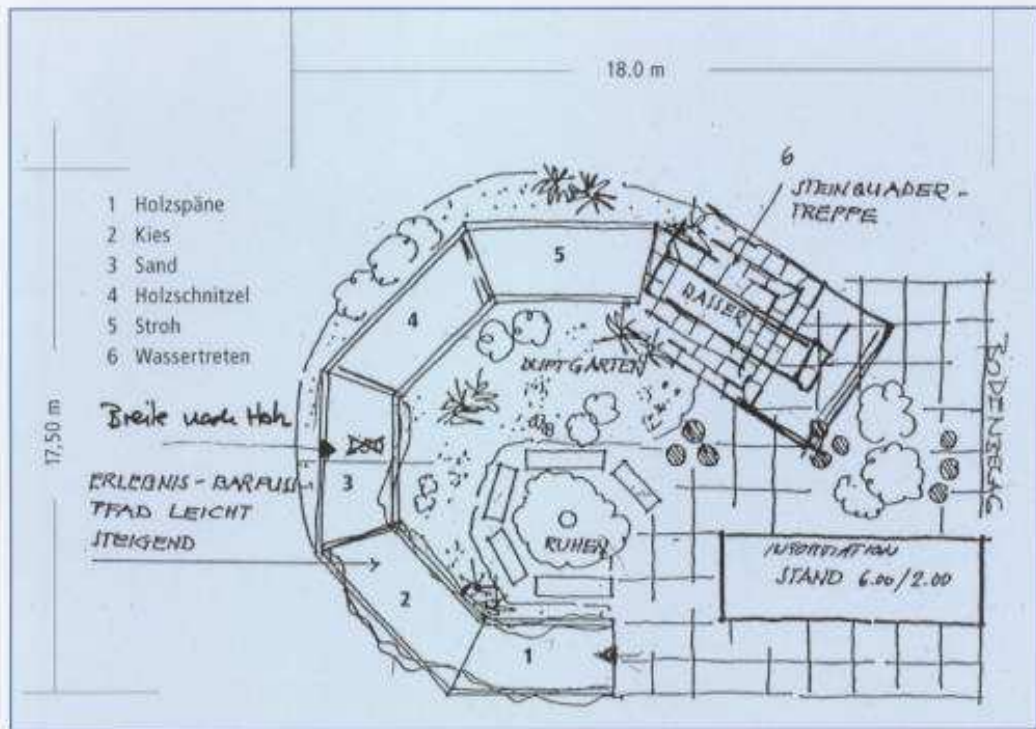


Natürlicher Holzbrunnen als Armbadbecken



Rechts und unten: Wassertretstelle mit Plänen im Bubenweiher St. Gallen





Plan einer kompakten Aussenanlage

2. Innenanlagen

Diese sind bei der Planung eines Gebäudes rechtzeitig mit dem Architekten zu besprechen.

Bauliche Vorkehrungen: Wasserschlauch ohne Düse oder ein Giessrohr. Ort mit Wasserablauf (Becken, Badewanne, Rost, Bodenablauf).



Checkliste

- 1. Idee.** Einzelperson, Kneippverein oder Genossenschaft erwägen die Erstellung einer Kneipp-Anlage.
- 2. Standort suchen.** Als Aussen-Anlage sind ruhige Naturgebiete (Wald, Wiesen mit Sträuchern/Büschen) mit natürlichen Wasserläufen (Bäche, Weier oder Seeufer mit Trinkwasserqualität) geeignet, wo unverschmutztes Wasser verwendet werden kann. Das Terrain sollte ca. 100 bis 150 m² gross sein, Grasflächen zum Barfussgehen, Ruhebänke zur Erholung und schattenspendende Bäume und/oder Sträucher aufweisen.
- 3. Vorabklärendes Gespräch.** Mit Gemeindevertretern, Landbesitzern oder Bauamt vorabklärende Gespräche über die Möglichkeit der Errichtung einer Kneipp-Anlage führen und diese für eine Mithilfe gewinnen.
- 4. Planung und Bauleitung.** Landschaftsarchitekt oder Gartenplaner zur Mithilfe gewinnen und die Bauleitung festlegen.
- 5. Kostenberechnung** in Zusammenarbeit mit Landschaftsarchitekt, Gartenplaner oder Bauamt erstellen. Offerten von möglichen Lieferanten und Handwerkern einholen. Die nötigen Anleitungstafeln nicht vergessen.
- 6. Finanzierung.** Interessens-Institutionen, Gemeinde, Sponsoren zur Mithilfe der Finanzierung suchen.
- 7. Bewilligungen.** Die notwendigen Bewilligungen bei Stadt-/Gemeinderat einholen.
- 8. Bautermine/Einsatzplan.** Mit Landschaftsarchitekt, Gartenplaner oder Bauamt die Bautermine und die Arbeitsvergabe festlegen. Dabei ist eine möglichst hohe Eigenleistung durch Frondienst anzustreben.
- 9. Anleitungstafeln.** Die Anleitungstafeln beim Schweizer Kneippverband bestellen und montieren.
- 10. Wartung/Unterhalt.** Wer übernimmt die Pflege und die nötigen Unterhaltsarbeiten der Anlage? Zum Beispiel: Wer leert die Papierkörbe und reinigt die Bäder? Wer übernimmt das Schneiden des Grases/Rasens sowie die jährlichen Unterhaltsarbeiten an Bäumen und Sträuchern?

Anwendungen

3. Hinweise für Benutzer von Kneipp-Anlagen

3.1 Wassertreten

Beim Wassertreten werden die Beine bis etwa zur halben Wade eingetaucht. Immer nur ein Bein eingetaucht lassen, das andere bleibt erhoben, bis der weitere Schritt folgt. Das Herausheben der Füße beim «Storchengang» bewirkt einen Wechsel zwischen milderem und stärkerem Reiz. Nicht mit kalten Füßen wassertreten, erst warmlaufen oder warmreiben. Nach Beendigung des Wassertretens – sobald ein leichtes Prickeln zu verspüren ist – Wasser von den Beinen abstreifen und im Trockenen warmlaufen oder die Wiedererwärmung der Füße durch Bewegung Laufen, Velofahren herbeiführen. Abends dient Wassertreten zur Schlafförderung.

Anwendungszeit: Sekundenanwendung. Im allgemeinen 30 bis 240 Sekunden, je nach Training und Reaktionslage des Benutzers.

Personen mit arteriellen Durchblutungsstörungen der Beine (Schaufensterkrankheit – Raucherbein) oder mit Erkrankungen bzw. Störungen der Atemwege oder des Urogenitaltraktes sowie Frauen in ihrer Periode ist von einem Wassertreten abzuraten.

3.2 Kaltes Armbad

Achtung: Kalte Armbäder und Wassertreten sollten **nie** unmittelbar nacheinander angewandt werden, da die unterschiedlichen Reaktionen leicht zu Kopfschmerzen, Schwindel, Übelkeit führen können und die Reaktionsabläufe sich gegenseitig aufheben. Der Anwendungsabstand sollte mindestens eine Stunde, besser zwei Stunden betragen.

Beim kalten Armbad werden beide Arme langsam und gleichmässig bis zum halben Oberarm in das kalte Wasser getaucht; die Ellbogen sind abgewinkelt, die Unterarme können knapp nebeneinanderliegen, die Hände sind leicht geöffnet. Nach Eintritt der Reaktion (leichtes Prickeln) ist das Armbad zu beenden, das Wasser von den Armen abzustreifen und durch intensive Bewegung für eine Wiedererwärmung zu sorgen.

Anwendungszeit: Sekundenanwendung. Im allgemeinen 20 bis 120 Sekunden, je nach Training und Reaktionslage des Benutzers. Das Prickeln in der Haut ist ein Zeichen für eine Hyperämie, also die gewünschte verbesserte, periphere Durchblutung.

Kneipp
Apollonia, Wien

Armbad

Kaltes Armbad
beruhigt das Herz und regt den Geist an (nicht bei Angina pectoris)

Temperatur
Brunnenfrisch, so kalt wie möglich. Erst den rechten, dann den linken Arm mit der Hand voraus bis Mitte Oberarm eintauchen, leicht bewegen.

Dauer
5–30 Sekunden, je nach Verträglichkeit, bis zum Eintritt des Kälteschmerzes oder des Wärmegeföhls.

Danach
Nicht abtrocknen, für Wiedererwärmung Arme bekleiden oder bewegen.

Grundregeln für das kalte Kneipp-Bad

- Kaltes Armbad
- Nur bei warmen Körper
- Frisches Wasser
- Anwendungszeit: 5–30 Sekunden



Kinder kneiplen gerne

- Das Kneippen soll langsam und frohlich geschehen.
- Danach für das Armbad.
- Keine, sanfte Anwendung über die verkräftigte Armbadung.

Personen mit Herzkrankheiten, insbesondere mit solchen der Herzkranzgefäße, sollten das Armbad meiden, zumindest vorher ihren Arzt befragen.

3.3 Fussbad

Das kalte Fussbad wirkt durchblutungsfördernd, schlaffördernd und abhärtend. Nur bei gut warmen Füßen anwenden. Mit dem rechten Fuss voraus einsteigen und linken Fuss sogleich nachziehen. Das kalte Wasser soll die Waden zur Hälfte decken. Füße im Bad bewegen. Dauer: 2 bis 30 Sekunden, für Trainierte 15 bis 60 Sekunden.

Kneipp
Apollonia, Wien

Fussbäder

Kaltes Fussbad
durchblutungsfördernd, schlaffördernd, abhärtend

Nur bei gut warmen Füßen anwenden. Mit dem rechten Fuss voraus einsteigen und linken Fuss sogleich nachziehen. Das kalte Wasser soll die Waden zur Hälfte decken. Füße im Bad bewegen. Dauer: 2–30 Sek., für Trainierte 15–60 Sek.

Danach
Nicht abtrocknen, für Wiedererwärmung Füße bekleiden oder bewegen.

Warmes Fussbad
erwärmend, durchblutungsfördernd, beruhigend

Temperatur: 36–38 °C
Dauer: 10–20 Minuten
Danach
Kurze kalte Abkühlung.

Grundregeln für kalte und warme Kneipp-Bäder

Kaltes Bäder

- nur bei warmen Körper
- Frisches Wasser
- Anwendungszeit: 5–30 Sekunden

Temperaturerhöhende Bäder
Dauer: 10–20 Minuten

Warme Bäder
Badedauer: 5–20 Minuten
Wasserempfindlich: 36–38 °C

Wechselbäder
Badedauer:
5–10 Minuten warm
30 Sekunden kalt
Zwei Wechselbäder sind kühl lassbar.



3.4 Güsse

Güsse werden mit einem Giessschlauch verabreicht, aus dem das Wasser nahezu drucklos entweicht. Dabei ist zu beachten, dass kalte Güsse nur auf warme Körperteile angewendet werden. Kalte Güsse sind Sekundenanwendungen. Nach der Anwendung begossene Körperteile nicht abtrocknen, sondern nur mit flacher Hand abstreifen. Sofort für Wiedererwärmung durch Bewegung oder Bekleidung sorgen. Konzentration immer auf eine Anwendung. Nie verschiedene Anwendungen hintereinander. Zeitabstand: ein bis zwei Stunden.

Kneipp
Wasserschleier® Wasser-Heilpraxis

Gussregeln



1. Kalte Güsse nur auf warme Körperteile.
2. Kalte Güsse sind Sekunden-Anwendungen.
3. Nach der Anwendung nicht abtrocknen. Begossenen Körperteil mit der flachen Hand abstreifen. Sofort für Wiedererwärmung sorgen durch Bewegung oder Bekleidung.
4. Konzentration auf die Anwendung. Nie verschiedene Anwendungen hintereinander. Zeitabstand: 1-2 Stunden.

Nur Guss nach Maß, sonst ist die Wirkung faul



Knieguss: Begossen werden die Beine vom Vorfuß bis über das Kniegelenk.

Kneipp
Wasserschleier® Wasser-Heilpraxis

Knieguss

Bei Krampfpläden, heißen Beinen, Einschlafstörungen.

Kalter Knieguss
besitzt aktive Durchblutung der Unterschenkel

1. Wasserstrahl von der rechten kleinen Zehe seitlich des Schienbeins aufwärts bis handbreit übers Knie führen. Hier den Strahl 3- bis 4mal leicht hin- und herbewegen.

2. Fuss leicht nach aussen drehen. An der Oberschenkel-Innenseite 3- bis 4mal hin- und herbewegen, abwärts führen bis zur grossen Zehe. Guss beenden.

3. Auf gleiche Weise den linken Fuss begiessen.

4. Als Abschluss beide Fusszehen begiessen.



Kneipen mit Kindern

- Das Kneipen soll Spass und Freude machen.
- Decken Sie das Gesicht.
- Der kindliche Wärmehaushalt reagiert empfindlicher als der beim Erwachsenen.
- Kalte Luft-Anwendungsdauer:
- Kindern gehen die Kneippgüsse wie für Erwachsene.
- Die einseitige Überblutung.
- Kinder kniepen gerne.

Schenkelguss: Reicht vom Zehen bis über das Hüftgelenk.

Armguss: In vorgebeugter Haltung wird von den Händen bis über die Schultergelenke gegossen. Beginnend beim rechten Kleinfinger als herzentferntem Punkt.

Kneipp
Wasserschleier® Wasser-Heilpraxis

Schenkelguss

Kalter Schenkelguss
wirkt kräftigend auf die Venen, Gefässe

Wasserstrahl von der kleinen Zehe auf der Beinaussenseite aufwärts bis über das Gesäss führen.

1. Das rechte Bein leicht nach vorne stellen und den Fuss nach innen drehen.

2. Hier 3- bis 4mal hin- und herbewegen.

3. Fuss nach aussen drehen, Wasserstrahl in die Leistenbeuge führen und 3- bis 4mal hin- und herfahren. Das kalte Wasser darf die Blasen-gegend nicht überspielen. Dann auf der Beinnenseite abwärts zur grossen Zehe führen.

4. In gleicher Weise das linke Bein begiessen.

5. Als Abschluss beide Fusszehen begiessen.

Wechsel-Schenkelguss
erhöht akt. Durchblutung fördert, stabilisiert

Zur guten Durchwärmung Guss wie kalte Technik ca. eine Minute mit 36 bis 38°C warmem Wasser ausführen.

Es folgt der kalte Schenkelguss.

Warme und kalte Anwendung einmal wiederholen.



Kneipp
Wasserschleier® Wasser-Heilpraxis

Armguss

Bei körperlicher und geistiger Müdigkeit, Kopfschmerzen.

Kalter Armguss
Verbesserung der Durchblutungsverhältnisse des Herzes, nur bei guter Körperwärme.

1. Wasserstrahl vom rechten kleinen Finger seitlich an der Armaussenseite aufwärts bis zur Schulter führen.

2. Hier 3- bis 4mal leicht hin- und herbewegen. Das Wasser fließt dabei gleichmässig, einen Wassermantel bildend, den Arm hinauf. Nun die Hand nach aussen drehen und den Wasserstrahl an der Innenseite abwärts über den Handrücken zu den Fingerspitzen führen.

3. Auf gleiche Weise den linken Arm begiessen.

4. Wasser abtropfen und wiedererwärmen.

Kinder kniepen gerne

- Decken Sie das Gesicht.
- Keine saure Anweilungs-dauer.
- Anzehen gehen die Kneippgüsse wie für die Erwachsenen.
- Die einseitige Überblutung.
- Viel Spass beim Kneipen.



Gesichtsguss: Der Schönheitguss, erfrischend, erquickend, hautstraffend.

Kneipp
Wasserschleier® Wasser-Heilpraxis

Gesichtsguss

Bei Augenmüdigkeit, angenehme Durchblutung der Gesichtshaut.

Kalter Gesichtsguss
der Schilddrüse: erfrischend, erquickend, hautstraffend

Mit abgeschwächtem, dreifingerbreiten Strahl giessen.

Kopf über die Bodenwanne oder Dusche vorbeugen.

1. Guss auf der rechten Stirnseite beginnen und hin- und herfahren.

2. Dann einige Längsstriche auf der rechten Seite von der Stirn zum Kinn.

3. Das selbe auf der linken Seite ausführen.

4. Das Gesicht mehrmals umkreisen. Zwischen durch ruhig atmen. Guss über die Stirnseite abwärts zur Nasenspitze und Kinn beenden.

5. Gesicht trockentupfen.

Wieder kniepen gerne

- Das Kneipen soll Spass und Freude machen.
- Decken Sie den Gesichtsguss.
- Keine saure Anweilungs-dauer.




Kneipp Challenge Ideenkonzept einer neuen Erlebniswelt

Gewandelte Nachfragen und Umdenken zwingen Gemeinden und Tourismusanbieter zu Reaktionen im Bereich Freizeitangebot. Kneipp Challenge ist ein Weg zur Bewahrung oder Erlangung der Gesundheit und Lebensfreude. Es bietet ein Wechselspiel zwischen Belastung, Ausruhen und Entdecken.

Kneipp Challenge vermittelt auf spielerische Art zum Beispiel die Bedeutung der Dorfgeschichte, des Waldes, der Pflanzen und Tiere und bringt gleichzeitig die Naturheilmethode des Sebastian Kneipp näher. Kneippen, ein einzigartiges, ganzheitliches Gesundheitssystem, das heute wissenschaftlich anerkannt und für alle Menschen anwendbar ist.

Kneipp Challenge als Schmuck in Stadt und Land

Eignung für Familien, Jung und Alt, Wanderer, Walker, Jogger und eventuell Velofahrer.

Projektplanung von Kneipp Challenge



Mögliche Zusammensetzung

- **Wasser:** Quelle, Versorgung, Hallen-/Freibad, See und Flüsse
- **Ernährung:** Restaurant, Hotel, Lebensmittel, Drogerien
- **Heilkräuter:** Drogerien, Wald, Landwirtschaft, Natur und Landschaft
- **Bewegung:** Wanderwege, Sportanlagen, Fit- und Wellness-Zenter
- **Lebensordnung:** Kultur, Theater, Bibliothek, Kirche

Quellen

Zusammenstellung

Schweizer Kneippverband, Ressort Planung und Aktivitäten, Ueli Habegger, Frutigenstrasse 16, 3600 Thun, Telefon 033 222 60 05

Weitere Infos

www.kneipp.ch/Anlagen

Kneipp-Firmenmitglied

Freiraumarchitektur GmbH, Neustadtstrasse 7, 6003 Luzern, Tel. 01 220 06 16
Ansprechpartner: Markus Bieri, m.bieri@freiraumarchitektur.ch

8

Anwendungstafeln digital

Es ist möglich, die Anwendungstafeln als digitale Datei zu erhalten. Auskunft: Jost Druck AG, Hünibach, Tony Frank, Telefon 033 244 80 85, frank@jostdruckag.ch.

Literatur

Bienstock Klaus: «Kneipp-Einrichtungen richtig geplant – richtig gebaut»

- Resi Meier:
- Praktische Kneipp-Anwendungen
 - Kneipps Gesundheitsquellen und Naturapotheke