

**Ist das Wasser für den gesunden Menschen ein vorzügliches Mittel,  
seine Gesundheit und Kraft zu erhalten,  
so ist es auch das natürlichste und einfachste Heilmittel.**

Sebastian Kneipp

### **Die örtliche Wirkung der Teil-Wasser-Anwendung**

Wir haben mit dem kalten Wasser ein Mittel in der Hand, mit dem wir sicher und schonend auf die Zirkulationsorgane, das sind Herz und Blutgefässe, einwirken können.

Ebenfalls wirkt das kalte Wasser auf die darunter liegenden, zugeordneten Organe, z.B. wirkt sich dies bei Herzschwäche in einer Entlastung des Herzens aus.

### **Was bewirkt das Wasser?**

1. die Strömungsgeschwindigkeit des Blutes nimmt zu
2. die Organe werden besser mit Sauerstoff versorgt
3. die Zellen werden besser ernährt und können besser atmen
4. die Stoffwechselforgänge in den Zellen, in den Geweben und Organen werden intensiver
5. die Stoffwechselprodukte werden rascher ausgeschieden (Lungen, Leber, Nieren) der Körper wird entschlackt, entgiftet
6. die Lymphfähigkeit wird angeregt
7. die Kohlensäure-Abgabe wird erhöht

Die Kalkanwendungen wirken nicht nur auf die Kreislauforgane. Sie üben auch eine Reizwirkung auf das Nervensystem aus. Dadurch beeinflussen sie die Stimmungslage, wirken anregend, belebend und kräftigend. Warme und kurze Kalkanwendungen wirken beide schmerzlindernd.

### **Wie wirkt das Wasser?**

Kommt ein warmer Hautbezirk mit kaltem Wasser in Berührung, so gibt es zunächst einen Schock für die betroffene Hautpartie.

Die feinen Blutgefässe in der Hautoberfläche ziehen sich zusammen und zwingen das Blut, in die tieferen Bezirke des Körpers auszuweichen.

Die vorher gut durchblutete, gerötete Haut wird blass, weil das Blut weggedrängt wurde.

Doch sehr bald rötet sich die Haut wieder, weil durch reaktive Vorgänge, mechanischer und nervlicher Art, das Blut zurückströmt.

Weil bei der Kneippkur die Haut nicht abgetrocknet wird, erwärmt sich der auf der Haut unmittelbar aufliegende Wasserfilm, es kommt dabei zu einer minimalen Verdunstung, die aber genügend Kälte erzeugt, um den Vorgang des Hin- und Herströmens des Blutes zu wiederholen, solange noch Wasser auf der Haut liegt.

Es kommt also zu einer Anregung der Blutzirkulation, solange die Haut feucht ist und Verdunstungskälte erzeugt werden kann.

Dieser Vorgang ist von grosser Wichtigkeit, um überhaupt die Heilkraft des Wassers zu verstehen.

### **Voraussetzungen für die kalte Waschung**

Nie eine kalte Waschung auf kalte Haut! Der Körper muss gut warm sein.

Wird die Waschung am Morgen durchgeführt, ist diese Bedingung durch die vorhandene Bettwärme gegeben. Am Abend legt man sich vor einer kalten Waschung am besten zur guten Durchwärmung eine Viertelstunde ins Bett oder bewegt sich ausgiebig.

Der Körper wird nur soweit entkleidet wie unbedingt nötig. Der Raum soll angenehm temperiert und zugfrei sein. Bei der Waschung darf man nicht frösteln.

### **Durchführung einer kalten Waschung**

Wir verwenden kaltes Wasser. Bei Fieber oder bei kälteempfindlichen Menschen soll temperiertes Wasser von 18-22° Grad verwendet werden, um einen Kälteschock zu vermeiden.

Ein Leinenwaschtuch (besitzt die Fähigkeit, viel Wasser aufnehmen und wieder einen grossen Teil auf den Körper abzugeben) falten wir auf Handgrösse, tauchen es in kaltes Wasser und drücken es nicht allzu stark aus, so dass es nicht mehr tropft. Mit leichtem Druck ziehen wir einen Wassermantel über die Haut. Beim Waschen wird das Leinentuch öfters gewendet und bei Warmwerden zwischendurch wieder in das Wasser getaucht. Die Waschung wird zügig durchgeführt jedoch ohne zu hasten.

Eine Ganzwaschung dauert eine bis höchstens zwei Minuten.

Nach der Waschung nicht abtrocknen. Sofort zurück in das warme Bett gehen oder sich mit Naturfasern bekleiden und tüchtig bewegen.

## Waschungen und ihre Wirkung

1. Sie härten den Körper ab und bilden **Abwehrkräfte**.
2. Unter der Einwirkung des Kältereizes, wird der **Kreislauf** in durchgreifender und doch schonender Weise beeinflusst.  
Bei Kreislaufschwäche fördern die Waschungen den Blutumlauf, ohne vom Herzen eine Mehrarbeit zu verlangen.
3. Die verstärkte Durchblutung der Haut bewirkt eine Steigerung des Hautstoffwechsels und der **Körperwärme**. Das Waschen ist also ein Erwärmungsmittel.
4. Unübertrefflich ist die Beschleunigung der **Ausscheidungsvorgänge**.
5. Die Waschungen sind eines der wichtigsten Mittel zur Überwindung von **Infektionskrankheiten**: Lungenentzündung, akute Entzündung des Bauch- und Rippenfells, akute Nierenentzündung und in ganz hervorragendem Masse akuter Gelenkrheumatismus verlaufen milder und rascher.
6. Auch **chronische Störungen**, wie katarrhalische Zustände, chronische Luftröhrenentzündung und andere chronische Krankheiten der Lunge, ebenso chronische Störungen der Ausscheidung oder des Stoffwechsels, reagieren auf die einfache Waschung.
7. In allen **fieberhaften Zuständen** stellt die Waschung eines der besten Mittel zur Bekämpfung unzweckmässiger Temperaturanstiege dar.
8. Bei Blutleere der Haut (häufig Arme und Beine der Frauen) kann durch die Waschungen der Blutgehalt der Haut erhöht werden. Blutmassen die sich sonst im Innern des Organismus anstauen, werden an die Oberfläche des Körpers gezogen, durch den **Blutkreislauf** wird die Herztätigkeit geradezu entlastet.
9. Stärkt die **Nerven** und wirkt beruhigend.



### Bauchwaschung

Bauchmassage (im Uhrzeigersinn)

- ◆ Einschlafstörungen
- ◆ Verstopfung
- ◆ Nach zu reichhaltigem Essen