

## DIE KALTEN, NASSEN SOCKEN NACH KNEIPP

### ALLGEMEINES

Die nassen, kalten Socken beziehungsweise Strümpfe lindern im Sommer die Beschwerden bei müden, schweren Beinen. Sie haben eine ableitende, schlaffördernde Wirkung, v.a. auch für zappelige Kinder und unterstützen wirkungsvoll den Schlaf. Sie sind eine wohltuende kalte Anwendung für den Alltag und können auf einfache Art selbst angelegt werden.

Als Wiederholungswickel eignen sie sich zur Fiebersenkung.

### TECHNIK

Füße müssen warm sein, sonst aufwärmen (Fussbad). Leinensocken in kaltes Wasser (evtl. mit Zusatz) tauchen, gut auswringen, anziehen. Nun die Leinensocken drehen, damit sie gut anliegen. Danach Wollstrümpfe darüber ziehen, darauf achten, dass die Leinen- von den Wollsocken vollständig überdeckt sind. Nachher gut zudecken und für eine bequeme Lagerung sorgen! **Bei hohem Fieber temperiertes Wasser verwenden.**



### ZUSÄTZE

- **Erkaltete Abkochung (Tee)** von Heublumen (z.B. bei Arthrose), Kamille (siehe unten), Zinnkraut (entzündungshemmend, entgiftend), Haferstroh (bei Juckreiz, Ausschlägen und Neurodermitis)
- **Lehmwasser** (rheumatischen Erkrankungen, Gelenk- und Muskelschmerzen, Nervenschmerzen, Ischialgie, Sportverletzungen, Quetschungen, Zerrungen, Sehnenentzündungen, leichten Hautentzündungen, lokalem Juckreiz, zur Entgiftung/ Ausleitung)
- **Kamillentinktur** (entzündungshemmend, krampflösend, wundheilungsfördernd, antibakteriell und anregend auf den Hautstoffwechsel)
- **Ringelblumen- oder Arnikatinktur**: 1 EL auf ½ l Wasser (schmerzlindernd, abschwellend, hilft Hämatome zu resorbieren)

- **Retterspitz** (Verwendung nach Anleitung, kühlend, abschwellend, schmerzlindernd)
- **Essigzusatz bei Fieber**: 1 EL auf 1 l Wasser. (kühlend, juckreizmildernd, durchblutungsanregend, entstauend, stabilisiert Säureschutzmantel, reaktionsverstärkend)
- **Salzzusatz/ Salzsocken** (bei Fieber, chronisch kalten Füßen, Entzündungen der Zehen und bei Gicht, siehe entsprechendes Kapitel)

## LIEGEDAUER

### Bei Fieber, Krampfadern oder gestauten Beinen und Entzündungen:

- Socken ausziehen, wenn sie nicht mehr angenehm kühl empfunden werden, nach ca. 5-20 Minuten.
- Bei Fieber und Entzündungen mehrmals wiederholen. Gut beobachten, zwischendurch aussetzen und erwärmen lassen. Nicht unterkühlen.

## EINSCHLAFHILFE

Sie müssen nicht ausgezogen werden. Schlaf ist wichtiger.

## WIRKUNG

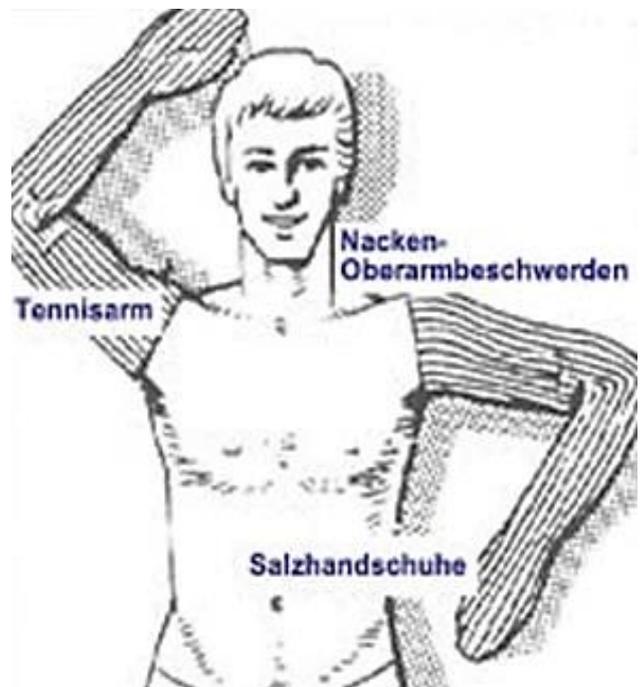
Entstauend, entzündungshemmend, blutdrucksenkend, beruhigend, herzentlastend, allgemein ableitend, fiebersenkend, venenstärkend, schlaffördernd

## ZU EMPFEHLEN BEI

Einschlafstörungen, Fieber, Überhitzung, Bluthochdruck, Akutem Gelenkrheuma, Venen- und Sehnenscheidenentzündung, Nervöser Übererregbarkeit, Bluterguss, Prellung, Krampfadern, Stauungen in den Beinen, Raucherbein, Lymphödemen an Armen und Beinen (=eine krankhafte Fettverteilungsstörung, die Druckschmerzen und Spannungsgefühle mit sich trägt und hauptsächlich Frauen betrifft), Tennisarm (Anziehen der Stümpfe siehe Bild!)

Bleiben die Socken zum Einschlafen, wirken sie nach der wärmeentziehenden Phase wärmebildend. Über den Parasympathikus zeigt sich eine entspannende, beruhigende und schlafunterstützende Wirkung. Lokal wirken nasse Socken wärmend und gefässerweiternd.

(Bildnachweis: [www.vivawenzel.de](http://www.vivawenzel.de))



## **NICHT BEI**

Menstruation, Nieren- und Blasenbeschwerden, Beginnender Erkältung, **ansteigendem Fieber, Frieren und Frösteln, kalten Füßen**

**Hinweis:** Die «Nassen Socken» können als sogenannte «Salzsocken» oder «Basenstrümpfe» mit entsprechendem Salz z.B. auch zur Entgiftung eingesetzt werden.

Genannte Strumpfsätze sind im Handel unter entsprechendem Namen erhältlich. Dabei bestehen aber die Innersocken durchgehend aus Baumwolle, anstatt aus Leinen, wie es Pfarrer Kneipp für die Nassen Socken als wichtig erachtet hatte. Das Sockenset eignet sich auch hervorragend, um damit andere Wickel durchzuführen, z.B. eine Leberkomresse/ Wickel.

## **SALZSOCKEN/ SALZSTRÜMPFE**

---

Salzsocken sind ein altes Hausmittel, das zu einer besseren Durchblutung führt und so bei chronisch kalten Füßen, Entzündungen der Zehen und bei Gicht (entgiftend) angewendet wird.

### **WIRKUNG/ ZU EMPFEHLEN BEI**

Die äusserliche Anwendung von Salzsocken kann sowohl als Wärme- oder Kälteanwendung erfolgen: – als richtig wird das erachtet, was guttut.

#### **Die warmen Salzstrümpfe werden angewendet:**

→ bei chronischen Beschwerden, wie Muskelverspannungen, anderen degenerativen Gelenkschmerzen

#### **Die kalten Salzstrümpfe werden angewendet:**

→ bei entzündlichen, akuten Beschwerden, wie Gicht, Rheuma, Entzündung der Zehen, sowie bei chronisch kalten Füßen

**Hinweis:** Auch kalte *Wadenwickel* mit Salzwasser zubereitet, entfalten bei Fieber eine stärkere Wirkung als Wadenwickel mit einfachem Wasser.

### **TECHNIK**

Zunächst wird eine 3 bis 5 %-ige Salzsole hergestellt, in welche die Innersocken getaucht werden. **Die weitere Handhabung erfolgt gleich wie bei den Nassen Socken!**

Zur Herstellung 3 bis 5 %-igen Sole werden 30 bis 50 Gramm (ca. 3-5 Teelöffel) naturbelassenes Stein-, Alpen-, Himalaya-, oder Meersalz in einen Liter Wasser geben und aufgelöst.

**Merke:** Bei offenen Wunden immer nur eine 1 %-ige Solelösung verwenden! Bei geschlossenen Weichteilverletzungen oder Gelenkbeschwerden kann dagegen eine Solekonzentration zwischen drei und zehn Prozent gewählt werden.

## LIEGEDAUER

Nach ca. 60 bis 90 Minuten die Salzstrümpfe ausziehen, die Beine abdschen, einölen, z.B. mit Johanniskrautöl.

## KALTE SALZSTÜMPFE NICHT BEI

Menstruation, Nieren- und Blasenbeschwerden, Beginnender Erkältung, **ansteigendem Fieber, Frieren und Frösteln, kalten Füßen**

## BASENSTRÜMPFE

---

Auch diese **temperierte Anwendung** kann mit dem Kneipp-Socken-Set durchgeführt werden.

## TECHNIK

1 Teelöffel basisches Badesalz in ½ Liter heissem Wasser auflösen. **Die weitere Handhabung erfolgt gleich wie bei den «Nassen Socken»!** Obwohl dies eine temperierte Anwendung ist, wird bei kalten Füßen empfohlen, zusätzlich eine Wärmeflasche zu benutzen.

## WIRKUNG

Entspannend, entgiftend, begleitende Anwendung beim Basenfasten

## LIEGEDAUER

Die Anwendungsdauer für Basische Strümpfe - auch Basenstrümpfe oder Basensocken genannt, ist beliebig. Sie können über Nacht oder tagsüber beliebig lange getragen werden.

## QUELENNACHWEIS UND LITERATUREMPFEHLUNGEN

---

- «Praktische Kneippanwendungen», Resi Meier, Jopp-Verlag
- «Wickel & Kompressen», Vreni Brumm, AT-Verlag
- «Wohltuende Wickel», Maya Thüler, Maja Thüler Verlag, Worb
- «Wickel & Co, Bärenstarke Hausmittel für Kinder», Ursula Uhlemayr, Urs-Verlag
- «Förderung der Eigenheilkräfte», J. Egli/J. Emmenegger, Verlag Netzwerk Impfentscheid

Elisabeth Scheiwiller, Dipl. Kneipp-Gesundheitsberaterin SKV, Diplom in Kräuterkunde