



Für Therapeuten: Anrechnung als  
EMR-Weiterbildungsstunden

# Kaltwasseranwendungen

Herzstück der Kneipp-Methode

Online-Seminar

**Kalte Wasseranwendungen sind das Herzstück der Kneipp-Methode. Sebastian Kneipp entdeckte ihre heilende Wirkung, als er sich selbst von Tuberkulose heilte, indem er in der Donau kurze, kalte Wasserbäder nahm. Kaltes Wasser setzt gezielte Reize, die den Körper zur Selbstregulation anregen.**

Sie lernen die klassischen kalten Wasseranwendungen und deren physiologische Wirkung kennen, wie Stimulation des Kreislaufs, Stärkung des Immunsystems, Schmerzlinderung und Entzündungshemmung.

## Inhalt

### 1. Einführung in die kalten Wasseranwendungen

- Ursprung und Bedeutung
- Physiologische Wirkung von kaltem Wasser
- Prinzip der Reiztherapie

### 2. Grundregeln für kalte Wasseranwendungen

- Vorbereitung und Durchführung
- Wichtige Vorsichtsmassnahmen
- Optimale Tageszeiten und Dauer

### 3. Klassische kalte Wasseranwendungen

- Kaltgüsse
- Waschungen
- Tauchbäder
- Armbäder und Fussbäder

### 4. Praktische Durchführung von Anwendungen

- Anleitung für die wichtigsten Anwendungen
- Tipps zur Integration in den Alltag

### 5. Wirkung und Nutzen

- Stärkung des Immunsystems
- Förderung der Durchblutung
- Stressabbau und Vitalisierung

### 6. Übungen und Erfahrungsberichte

- Übungsbeispiele für Einsteiger
- Diskussion: Positive Effekte im Alltag

## Datum

Mittwoch, 28. Mai 2025, 19.30 – 21.00 Uhr, online

## Kursleitung

Yvonne Keller, Med. Masseurin EFA, Diplom Körperzentrierte Psychologische Beratung IKP, SVEB 1, Berufsbildnerin

## Kurskosten für Mitglieder

CHF 30.-/Euro 45.- inkl. Handout, Video-Aufzeichnung

CHF 10.- Zuschlag für Nicht-Mitglieder

## Auskunft/Anmeldung

Schweizer Kneippverband, CH-3000 Bern, 031 372 45 43, info@kneipp.ch, kneipp.ch

Verschiedene Krankenkassen übernehmen einen Kostenbeitrag aus der Zusatzversicherung und/oder rechnen die Kosten an das Gesundheitskonto an. Erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse.