


**WASSER**

**Natürliche Reize**





*„Ich glaube, dass ich kein  
Heilmittel anführen kann,  
das sicherer heilt als das Wasser.“*

*Sebastian Kneipp*



Die Verwendung von Wasser zu Heilzwecken gehört nachweislich zu den ältesten Formen der Heilkunde. In Deutschland war die mittelalterliche Badestube eine Art Heißluft-Schwitzbad. Sie ähnelte unserer heutigen Sauna.

In der Badestube, die die Wannenbäder zu Hause ersetzte, wurde auch massiert und geschröpft. Das Baden selbst sollte der Reinigung, der Abhärtung und zur Vorbeugung und Heilung bestimmter Krankheiten dienen.

Als der junge Sebastian Kneipp (1821-1897) an Tuberkulose erkrankte, heilte er sich durch eiskalte Bäder in der Donau und entwickelte später aus dieser Erfahrung, und inspiriert von Dr. Johann Sigmund Hahns „Unterricht von der wunderbaren Heilkraft des frischen Wassers“, sein ganzheitliches Gesundheitskonzept. Kneipp wies immer wieder auf die vorbeugende Wirkung einer gesunden Lebensweise hin.



## Wussten Sie...

### Ohne Gärtner Konrad gäbe es keine Kneipp-Güsse

Die Gießkanne in der Hand: So kennen wir Sebastian Kneipp von vielen Abbildungen. Der Pfarrer verabreichte gerne selbst Güsse und sein wichtigstes Utensil für Knie-, Schenkel- oder Rückengüsse war die Gießkanne. Doch wie kam er auf die Idee, Güsse anzuwenden?

Von 1844 bis 1849 war Sebastian Kneipp Schüler am Gymnasium in Dillingen an der Donau. Dort erkrankte er an Tuberkulose und konnte sich durch kalte Bäder in der Donau selbst heilen. Im November 1849 wechselte er ans Georgianum in München. Sebastian Kneipp hatte ein Stipendium für ein Semester Philosophiestudium erhalten. Was ihm aber in der Großstadt fehlte, war das kalte Wasser der Donau, das ihm immer gutgetan hatte.

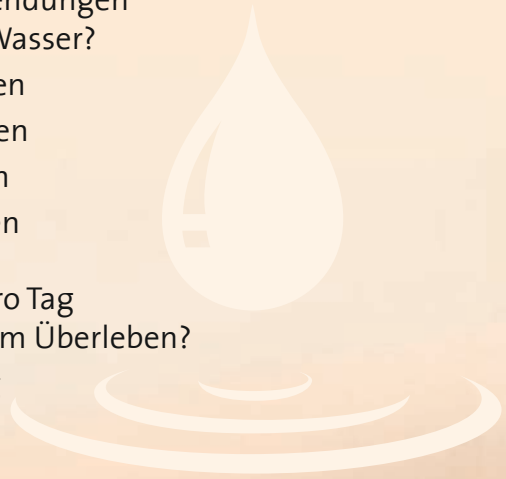
Sebastian Kneipp beobachtete eines schönen Morgens den grummelnden Konrad, der als Gärtner mit seiner Gießkanne von Beet zu Beet ging und die Pflanzen begoss. Dabei lief mancher Tropfen auch über die nackten Beine des Gärtners, der an dem warmen Tag kurze Hosen trug. Ein Fluch kam dann über die Lippen des Mannes, weil er sich so ungeschickt angestellt hatte. „Wenn der Mensch sich selbst die Beine begießt,“ fuhr es Kneipp durch den Kopf, „dann müsste es doch den gleichen Effekt haben, wie der Gang in den Fluss?“

So verdanken wir Gärtner Konrad und seinem Ungeschick, sich beim Gießen der Pflanzen selbst nass zu machen, einen Meilenstein der Kneippschen Lehre: den Guss.



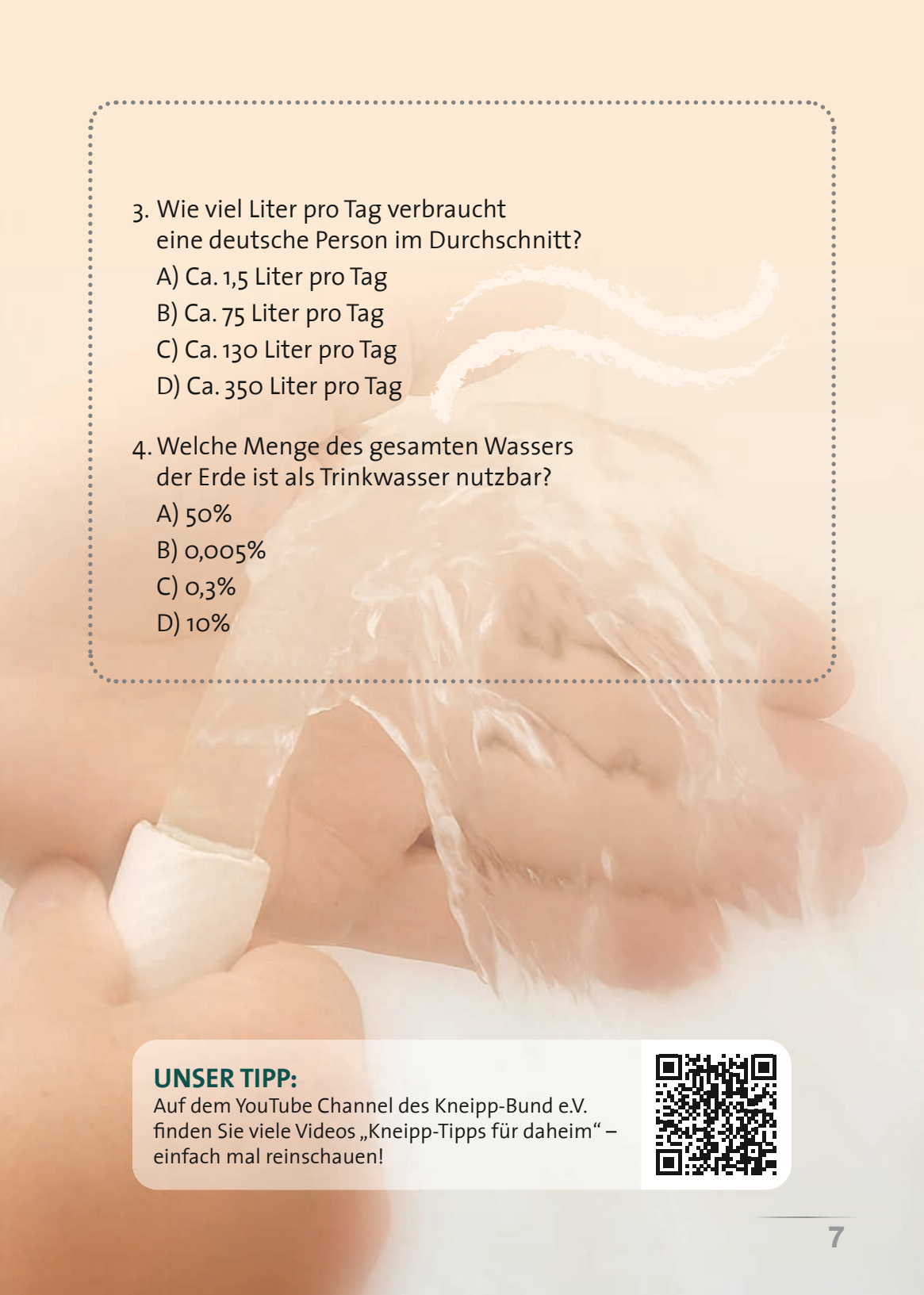
## ! Rätzel !

1. Wie viele Kneipp-Anwendungen gibt es beim Element Wasser?  
A) Ca. 120 Anwendungen  
B) Ca. 100 Anwendungen  
C) Ca. 25 Anwendungen  
D) Ca. 60 Anwendungen
2. Wie viel Liter Wasser pro Tag braucht ein Mensch zum Überleben?  
A) 0,2 - 0,5 Liter pro Tag  
B) 2 - 5 Liter pro Tag  
C) 20 - 50 Liter pro Tag  
D) 200 - 500 Liter pro Tag



„Vor zwei Stunden nach dem Essen darf, wie es ja jedem gesagt wird, kein Guss genommen werden. Fühlt einer, daß ihm dieser oder jener Guss gar nicht zusage, daß er nicht warm werden kann, dann nimmt er ihn halt nicht.“

Sebastian Kneipp

- 
3. Wie viel Liter pro Tag verbraucht eine deutsche Person im Durchschnitt?
- A) Ca. 1,5 Liter pro Tag
  - B) Ca. 75 Liter pro Tag
  - C) Ca. 130 Liter pro Tag
  - D) Ca. 350 Liter pro Tag
4. Welche Menge des gesamten Wassers der Erde ist als Trinkwasser nutzbar?
- A) 50%
  - B) 0,005%
  - C) 0,3%
  - D) 10%

**UNSER TIPP:**

Auf dem YouTube Channel des Kneipp-Bund e.V. finden Sie viele Videos „Kneipp-Tipps für daheim“ – einfach mal reinschauen!



# Wasseranwendungen für daheim – so leicht geht's

## ARMGUSS

Beim Armguss, wie bei allen Kneippschen Wasseranwendungen, gilt: Kaltes Wasser nur auf gut vorgewärmte Haut! Am besten vorher ein wenig Bewegung zum Warmwerden (und hinterher ebenfalls). Und wenn Sie wissen wollen, wie warm oder wie kalt das Wasser sein soll: Vertrauen Sie Ihrem Gefühl. Üblicherweise ist die ideale Wassertemperatur unter 18 Grad angesiedelt.

### WIRKUNG

- kreislaufanregend
- erfrischend



### GEEIGNET BEI:

- Abgeschlagenheit
- Abgespanntheit
- nervösem Herzjagen
- leichter Form der Herzinsuffizienz
- niedrigem Blutdruck (Hypotonie)

### VORSICHT BEI:

- organischen Herzerkrankungen
  - Herzrhythmusstörungen
  - koronarer Herzkrankheit
  - Angina pectoris
- Asthma bronchiale
- Frieren, Frösteln

## So wird's gemacht:

- Sie begießen zunächst den rechten Arm vom Handrücken außen aufwärts bis zur Schulter, verweilen dort kurz und führen den Wasserstrahl dann am Innenarm entlang wieder abwärts bis zum Handteller – dabei ruhig ausatmen.
- Nun dasselbe am linken Arm wiederholen, und die ganze Prozedur noch mal von vorn.
- Anschließend Wasser nur abstreifen, nicht abtrocknen.
- Ziehen Sie sich wieder an und sorgen Sie für Wiedererwärmung, zum Beispiel durch Schwenken der Arme.

## GESICHTSGUSS

Der Gesichtsguss gilt als der „Schönheitsguss“ in der Kneipp-Therapie. Er ist auch mehrmals täglich anwendbar.

### WIRKUNG

- erfrischend
- hautstraffend
- herzberuhigend



### GEEIGNET BEI:

- Abgeschlagenheit, geistiger und körperlicher Ermüdung
- Kopfschmerzen, Migräne
- zur Erfrischung
- Herzstolpern, Herzjagen
- chronischen Nasennebenhöhlen-erkrankungen

Bitte halten Sie Rücksprache mit Ihrem Arzt.

### VORSICHT BEI:

- Augenleiden (grauer und grüner Star)
- akuten Nebenhöhlenerkrankungen (Stirn- und Nasennebenhöhlen)
- Nervenentzündungen des Gesichtes (z. B. Trigeminus-Neuralgie)

## So wird's gemacht:

- Das Handtuch um den Hals legen und leicht nach vorne beugen.
- An der rechten Schläfe beginnen und den Wasserstrahl über die Stirn zur linken Schläfe führen und wieder über die Stirn zurück zur rechten Gesichtshälfte, von dort
- die rechte Gesichtshälfte mit drei senkrechten Strichen begießen (mit dem Wasserstrahl dazu senkrecht auf- und abfahren), dann in gleicher Weise
- die linke Gesichtshälfte mit drei senkrechten Strichen begießen.
- Anschließend das Gesicht mit dem Wasserstrahl dreimal umkreisen.
- Wichtig: Zwischendurch langsam durch den Mund ein- und betont ausatmen, dazu den Guss eventuell kurz unterbrechen.
- Nach dem Guss das Gesicht leicht abtupfen.

## KNIEGUSS

Der Knieguss gehört zu den intensiveren Anwendungen und ist besonders gut geeignet zur Abhärtung und als Gefäßtraining, vor allem auch bei kalten Füßen. Für Sebastian Kneipp war der kalte Knieguss deshalb „der besondere Freund der Füße“, da er „das Blut in deren blutleere Adern lockt“.

### WIRKUNG

- blutdrucksenkend
- entstauend
- durchblutungsfördernd
- kräftigend (tonisierend) auf die Venen
- vegetativ beruhigend
- schlaffördernd



### GEEIGNET BEI:

- Kopfschmerzen
- hohem Blutdruck
- Bindegewebsschwäche
- Hitzegefühl

### VORSICHT BEI:

- Frieren, Frösteln
- Menstruation
- Ischias-Nervenschmerzen
- akuten Infektionen in Niere und Harnwegen

## So wird's gemacht:

- Sie nehmen kaltes Wasser, beginnen am rechten Fußrücken außen und führen den Wasserstrahl außen-hinten aufwärts bis eine Handbreit übers Knie, verweilen kurz (ca. 5 Sekunden) auf dieser Höhe und lenken den Strahl vorne-innen am Unterschenkel herab wieder bis zum Fuß.
- Dasselbe am linken Bein wiederholen.
- Wiederholen Sie das Begießen des rechten und linken Beines.
- 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.



# SCHNEETRETEN

Eine besondere immunstärkende Anwendung für den Winter ist das Schneetreten. Zudem kann es gegen Abgeschlagenheit, Müdigkeit und in manchen Fällen auch gegen chronische Kopfschmerzen helfen und die Infektanfälligkeit senken. Schneetreten wirkt bei regelmäßiger Anwendung sehr nachhaltig. Ideal ist frisch gefallener, weicher Schnee. Sie brauchen beim ersten Mal vielleicht ein bisschen Überwindung, außerdem ein Frotteehandtuch und warme Socken. Bevor Sie anfangen, stellen Sie sicher, dass Sie schön durchwärmt sind. Laufen Sie nun so lange barfuß durch den Schnee, bis es Ihnen unangenehm wird. Anschließend sofort ab in die Wärme, am besten die Füße trocknen, Wollsocken überstreifen, weiterbewegen oder ins warme Bett legen. Die Wieder-Erwärmung und vorheriges Wärmegefühl sind essenzielle Bestandteile der Anwendung!

## WIRKUNG

- immunstärkend
- belebend
- gegen Müdigkeit, Abgeschlagenheit und Kopfschmerzen



## So wird's gemacht:

- Für Erwärmung der Füße sorgen (am besten durch Bewegung)
- Socken ausziehen, Hose hochkrepeln
- Gleichmäßig durch frischen, weichen Schnee gehen, bis ein deutlicher Kältereiz spürbar wird
- Füße abtrocknen, warme Socken anziehen und für Wiedererwärmung sorgen



Der Kneipp-Bund e.V. schreibt zum wiederholten Male deutschlandweit den Wettbewerb für Schüler/-innen von 10-16 Jahren aus.

Gerade in der Schule lernt man viel über Wasser. Dass der Mensch zu etwa 60% aus Wasser besteht zum Beispiel oder dass Wasser mehr als 70% unseres Planeten bedeckt.

Aber Wasser **kann noch viel mehr!**

### **Deshalb rufen wir auf zur Kneipp-Challenge:**

Geht an einen Bach oder See. Geht Schwimmen, Bootfahren, macht Dinge, die Euch rund ums Wasser Spaß machen und zeigt uns das. Auch Wassertrinken ist wichtig.

Schreibt uns und schickt uns Fotos dazu – oder einen Videoclip oder Zeichnungen ...

Ihr könnt alleine oder als Gruppe oder als Klasse teilnehmen.

Es winken zahlreich Geld- und Sachpreise. Hier findet Ihr alle Infos: <https://kneipp-challenge.de/>



***Wir freuen uns auf Eure Teilnahme.***

### **Antworten Rätsel S. 6**

1. A) Es gibt ca. 120 unterschiedliche Kneipp-Anwendungen im Element Wasser.
2. B) Zum Überleben braucht ein Mensch ca. 2 - 5 Liter pro Tag.
3. C) Eine deutsche Person verbraucht durchschnittlich ca. 130 Liter pro Tag.
4. C) 0,3 % des gesamten Wassers der Erde ist als Trinkwasser nutzbar.

# Kneipp

## BUND

**Kneipp-Bund e. V.**  
Bundesverband für Gesundheits-  
förderung und Prävention



Adolf-Scholz-Allee 6  
86825 Bad Wörishofen



08247 3002-1 02



info@kneippbund.de



www.kneippbund.de



www.facebook.de/kneippbund



kneippbund\_de

### Bildnachweis:

Lange; Jäckle/Kneipp-Bund;  
Schweizer Kneippverband;  
bitterrechtfreundlich.de;  
Adobe Stock

Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Gesundheit

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages