



Waschungen

Die Ganzwaschung

Die Ganzwaschung eignet sich für alles und jeden, sogar bei Bettlägerigkeit zur Verbesserung der Immunabwehr und zur Erfrischung (außer wenn der Patient bzw. die Patientin friert). Für Gesunde freilich erst recht, denn eine Waschung beugt vor bzw. hilft bei Abwehrschwäche, Unausgeglichenheit, Nervosität, Kreislaufstörungen, niedrigem und labilem Blutdruck, Störungen der Wärmeregulation, schlechter Hautdurchblutung, Ein- und Durchschlafstörungen sowie rheumatischen Erkrankungen. Sie brauchen einen Leinenhandschuh bzw. ein gefaltetes Leinentuch, traditionell 30 mal 60 Zentimeter groß (erhältlich unter <http://shop.kneippverlag.de/>). Halten Sie kaltes Wasser bereit (zimmerwarm oder kälter). Tauchen Sie Tuch oder Handtuch ein und wringen Sie es leicht aus. Wickeln Sie es um die Hand, so dass der Daumen frei bleibt, und feuchten Sie während dieser Anwendung das Tuch immer wieder an. Nun verteilen Sie die Feuchtigkeit zunächst auf dem rechten Arm (außen, dann innen), dann auf dem linken, anschließend über Hals, Brust, Leib und Rücken reiben, und zum Schluss kommen die Beine an die Reihe: rechtes Bein in der Reihenfolge außen-vorneinnen-hinten, Gesäß rechts, linkes Bein ebenso, zum Abschluss erst die rechte, dann die linke Fußsohle. So entsteht auf dem gesamten Körper ein Wasserfilm. Für Wiedererwärmung durch Bettwärme oder Bewegung sorgen. Das eigentliche Ziel ist nicht der Kaltreiz, sondern die anschließende Wiedererwärmung. Der kühle Reiz sorgt zunächst dafür, dass die Gefäße verengt werden, doch schnell reagiert der Körper ins Gegenteil und erweitert die Gefäße. So entsteht ein angenehmes Wärmegefühl. Regelmäßig durchgeführt, stabilisieren und harmonisieren regelmäßige Waschungen alle vegetativen Systeme des Körpers, heben die Immunabwehrkräfte und verbessern den Wärmehaushalt, was besonders bei rheumatischen Erkrankungen ein wichtiger Wohlfühlfaktor ist.

Die Leibwaschung

Sanft und kräftigend ist diese Kneippsche Anwendung und eignet sich perfekt für Leute, die sich nicht ganz wohlfühlen und deren Lebenskraft geschwächt ist. Die Leibwaschung hilft, abends verabreicht, beim Einschlafen und normalisiert die Verdauung, hilft also auch bei Verstopfung, Blähungen, Reizmagen oder -darm. Das klassische Waschungstuch bzw. Waschungs-Handschuh ist erhältlich unter <http://shop.kneippverlag.de/>). Legen Sie das Tuch oder den Handschuh ins kalte Wasser, für Einsteiger zimmerwarm, für bereits Eingewöhnte so kalt wie möglich (für Empfindliche und Einsteiger 18 bis 22 Grad). Nun waschen Sie den Bauch langsam und in kreisförmigen Bewegungen im Uhrzeigersinn um den Nabel. Beginnen Sie am Unterbauch rechts etwa am Blinddarm. Nach 20 bis 40 Kreisen kann die Waschung ihre Wirkung optimal entfalten. Tuch zwischendurch mehrmals anfeuchten. Der oder die zu Waschende kann die Beine anwinkeln, damit der Bauch entspannt ist.

Wichtiger Hinweis: Kneipp-Anwendungen in jedem Fall nur nach Rücksprache mit dem Arzt anwenden.

Kontakt:

Kneipp-Bund e.V. Adolf-Scholz-Allee 6-8 | 86825 Bad Wörishofen | Tel. 08247 / 30 02 - 102 | Fax - 199
info@kneippbund.de | www.kneippbund.de