

# Mehr Spaß mit Kneipp geht kaum

Kneipp-Verein Aachen steht Radiosender Rede und Antwort



Am 31. Juli 2018 wurde der Kneipp-Verein Aachen auf seinem Kneipp-Gelände vom Radiosender Antenne AC interviewt. Reporter Torsten Schröder wollte mehr über Sebastian Kneipp und sein ganzheitliches Gesundheitskonzept und wie effizient es bei Hitze wirkt, erfahren. Gemeinsam mit der Geschäftsstellenleitung des Kneipp-Vereins Aachen, Kristina Kleinke,

stand die 1. Vorsitzende, Madeleine Aimée Broichhausen gerne Rede und Antwort. Zudem hat Herr Schröder das Wassertreten im Kneipp-Tretbecken sowie das Armbad und die damit verbundene Wasserwirkung selbst getestet und für hervorragend effektiv befunden.



Das wurde im Interview besprochen: Kneipp an heißen Tagen, Elemente Ernährung, Bewegung, Heilpflanzen und Lebensordnung...

Wenn Sie stark schwitzen kann Ihnen zusätzlich ein Salbeitee weiterhelfen. Leicht essen: Vermeiden Sie fette Speisen und greifen Sie zu erfrischenden Früchten, Salaten, Gemüse, Joghurt und Quark. Wasserreiches wie Melonen, Erdbeeren, Tomaten und Gurken befeuchtet den Körper zusätzlich. Wenn möglich gehen Sie barfuß (Wärme ableiten). Wichtig: Wenn Herz und Nieren gesund sind, trinken Sie pro Tag 2-3 L stilles Wasser (ohne Kohlensäure) mischen Sie es mit etwas BIO-Apfelsaft, eine angenehme Erfrischung. Auch „Naturmolke“ ist sehr angenehm. Am besten in Raumtemperatur genießen (Kaltes muss der Körper erwärmen und Heißes kühlen).

Wenn es nachts zum Schlafen zu warm ist, stellen Sie einen Ventilator außen auf den Fenstersims und blasen Sie auf kleiner Stufe die kühle Nachtluft in Ihr Schlafzimmer. Machen Sie vor dem Zubettgehen noch einen Spaziergang und anschließend einen kalten Schenkelguss.

An heißen Tagen können Sie im Abstand von 1,5 Stunden eine oder weitere die folgenden kalten Kneipp-Anwendungen ausführen und wiederholen.

#### Kaltes Armbad

Richtig erfrischend ist das kalte Armbad, auch „Kneippscher Espresso“ genannt. Bei der Anwendung werden gleichzeitig Stress und gedankliche Blockaden abgebaut. Also geradezu perfekt für Gehirnarbeiter im Sommerhoch. Dazu erst den rechten und dann den linken Arm 20-30 Sekunden in das Waschbecken mit richtig kaltem Leitungswasser tauchen. Die Arme ruhig leicht bewegen. Beide Arme danach aus dem Wasser nehmen und nur leicht abstreifen. Die Wirkung ist immer wieder überraschend: mehr Leistung, weniger Müdigkeit, das Hitzeempfinden sinkt. Rechts beginnen, nacheinander beide Arme bis zur Mitte des Oberarmes in ein Waschbecken oder einen Bottich mit möglichst kaltem Wasser eintauchen. Die Arme bis zu 30 Sekunden kreisen. Danach nicht abtrocknen, aber für Wiedererwärmung sorgen. Wirkt: Erfrischend, kreislaufanregend blutdruckregulierend, durchblutungsfördernd. Empfehlenswert bei körperlicher und geistiger Müdigkeit. Vorsicht bei Angina pectoris.



### Wassertreten

Dazu muss eine Badewanne oder ein anderer, stabiler Behälter bis eine Handbreit unter dem Knie mit kaltem Wasser gefüllt werden. Nun tritt man auf der Stelle und zieht bei jedem Schritt einen Fuß aus dem Wasser.

Temperaturreiz setzen Wassertemperatur zu Lufttemperatur. Danach nicht abtrocknen (Verdunstungskälte wirkt nach), sondern nur mit den Händen das Wasser von den Beinen streichen, danach wieder aktive Bewegung.

Wirkt: Durchblutungsfördernd, venenkräftigend, stoffwechsellanregend und abhärtend.

Empfehlenswert bei Krampfadern, schweren Beinen, Kopfschmerzen und Migräne.

Vorsicht bei: Menstruation, Nieren-Blasenleiden, arterieller Durchblutungsstörung.

### Kalter Gesichtsguss

Sehr zu empfehlen und leicht zuhause anzuwenden ist der kalte Gesichtsguss. Er kann Kopfschmerzen lindern, die Haut beruhigen und den Stoffwechsel der Gesichtshaut bei regelmäßiger Anwendung nachhaltig verbessern. In der Folge reduzieren sich Falten, Pickelchen verschwinden, die Haut sieht erfrischt aus und fühlt sich auch so an. Der Gesichtsguss wird in der Kneipptherapie auch Schönheitsguss genannt, weil er die Gesichtshaut strafft. Er ist eine sehr leichte und erfrischende Anwendung und bringt eine angenehme Durchblutung der Gesichtshaut. Seine



anregende Wirkung auf die Kopfgane (Hirn) macht ihn zur erquickenden Schnelltherapie für Kopfarbeiter. Dazu den Duschkopf vom Duschschlauch abschrauben oder den Gartenschlauch wählen. Legen Sie sich ein Handtuch um den Hals und beugen Sie sich etwas nach vorn.

Drehen Sie das Wasser nicht voll auf: Wählen Sie eine angenehme, abgeschwächte Druckstärke. Setzen Sie den kühlen Wasserstrahl zunächst an der rechten Schläfe an. Führen Sie ihn anschließend über die Stirn zur linken Schläfe und dann wieder zurück zur rechten Gesichtshälfte. Begießen Sie diese indem Sie drei Mal senkrecht auf- und abfahren. Gehen Sie unter dem Kinn auf die linke Seite. Behandeln Sie dann auf gleiche Weise die linke Gesichtshälfte. Atmen Sie während der Anwendung immer wieder langsam durch den Mund ein und aus. Sie können den Guss dazu kurz unterbrechen.

Beenden Sie die Anwendung mit drei kreisenden Bewegungen über dem gesamten Gesicht. Trocknen Sie sich nicht ab. Streifen Sie das Wasser vielmehr mit der Hand sanft ab. So kann der Körper bestmöglich auf den Guss reagieren.

Achtung: Wenden Sie den Gesichtsguss nicht bei akuten Stirn- und Nasennebenhöhlenentzündungen an. Gleiches gilt bei Augenerkrankungen wie dem grauen oder grünen Star sowie bei Nervenentzündungen im Gesicht.

Wirkt: Hautstraffend, ausgesprochenes Erfrischungsgefühl. Zu empfehlen bei Augenmüdigkeit, Kopfschmerzen, geistiger Arbeit und Hitze im Kopf.

 **Kalter Schenkelguss**

Wird ausgeführt mit einem Schlauch oder einem Kneipp-Gießrohr, beginne am rechten Bein beim kleine Zehen, langsam hochfahren bis zum Beckenkamm drei Mal über den Beckenkamm fahren und an der Beininnenseite bis zum großen Zehen herunterfahren. Er bewirkt eine aktive Durchblutung des Unter- und Oberschenkels und regt damit die Organe des Unterleibs an. Regelmäßig angewendet, beugt er kalten Füßen und Krampfadern vor. Er ist ein ausgezeichnetes Mittel gegen Zellulitis. Am Schluss die Fußreflexzonen beider Füße begießen.

Wirkt: Durchblutungsfördernd, entstauend, tonisierend und kräftigend für die Venen. Blutdrucksenkend und stabilisierend. Gegen Krampfadern, Bindegewerbsschwäche, Cellulitis, Blutdruckschwankungen. Nicht bei: sehr niedrigem Blutdruck oder Blasen- und Nierenleiden, Unterleibserkrankungen und nicht bei Kreuzschmerzen und Ischias und nicht während der Menstruation anwenden.

**Kontakt:**

Kneipp-Verein Aachen 1894 e. V.  
Preusweg 158/160  
52074 Aachen  
info@mind-and-body.de  
<http://kneippverein-aachen.de/>

