

# KNEIPP - VEREIN EDENKOBEN

BLÜCHERSTRASSE 5 A - 67480 EDENKOBEN - TEL. (0 63 23) 71 29 (PRIVAT) ODER 76 29 (PRAXIS)

---

## **Meine lieben Mitglieder und Freunde unseres Kneipp-Vereins Edenkoben.**

Die aktuelle Situation in der Coronakrise oder COVID-19 Krise stellt uns vor ungeahnte Herausforderungen. Ich möchte die Zeit deshalb positiv nutzen um ihnen die Lehren des Pfarrer Sebastian Kneipp etwas näher zu bringen und Ihnen theoretische Information zukommen lassen, damit sie das ein oder andere in ihrem Alltag verwenden können. Auch überlässt Ihnen unser „Essigparre“ Herr Helmut Priester auf diesem Wege ein Gedicht zum Schmunzeln und zum Nachdenken.

Kommen wir zur Säule Wasseranwendungen, diese ist für Kneipp eine sehr wichtige Säule gewesen, da er sich selbst nach seiner Lungenentzündung TBC damit geheilt hat. Dies wurde übrigens nach seinem Tod bei der Obduktion bestätigt. Hier mein Vortrag:

### ***„Das Wasser – die Quelle des Lebens, unser Lebenselixier.“***



1

Wasser ist sowohl Ursprung als auch Bestandteil aller irdischen Lebensformen. In der Naturheilkunde liegt seine herausragende Bedeutung als Lebens- und als Naturheilmittel. Der Mensch als Teil der Evolution besteht je nach Alter zwischen 70 und 80 Prozent aus Wasser. Wir trinken jährlich davon bis zum zehnfachen unseres Körpergewichts.

#### **Die Aufgaben des Wassers im Stoffwechsel sind universal:**

- Es versorgt als Hauptanteil unseres Blutes jede Zelle mit Nährstoffen
- leitet gelöste Gifte im Körper zur Ausscheidung
- wirkt mit bei der Steuerung des Energiehaushalts
- lässt alle Teile des Körpers miteinander kommunizieren
- reguliert den Säure- Basenhaushalt
- stärkt die Immunabwehr
- Kreislauf und Nervensystem werden angeregt
- ist Lösungsmittel für die wasserlöslichen Vitamine und Mineralien
- reguliert die Körpertemperatur und vieles mehr

Den höchsten Stellenwert für den Stoffwechsel hat reines, sauberes Wasser.

Wassermangel (Dehydration) löst Beschwerden aus:

- Erschöpfung
- Muskelkrämpfe
- Gereiztheit
- Schlaflosigkeit
- Kopfschmerzen

- frühes Altern
- ungesundes Aussehen
- mindert körperliche und geistige Leistungsfähigkeit

In der Folge können durch anhaltenden Wassermangel chronische Erkrankungen entstehen:

- Verstopfung
- Bluthochdruck
- Asthma
- Übersäuerung
- Nieren- und Gallensteine
- Gicht
- Gefäß- und Gelenkleiden
- Autoimmunerkrankungen
- und mehr
- Durch Wassermangel der Körperzellen verringert sich auch die natürliche Schutzfunktion gegen die verschiedenen Arten von bakteriellen- und Virusinfektionen.

Wie wirken Kneipp – Anwendungen auf unseren Körper?

2



Alle Wasseranwendungen gelangen zuerst auf unsere Haut. Die Haut als unser größtes Sinnesorgan steuert die Wärmeregulation über ihr Tast- und Temperaturempfinden. Über die Haut wird ein warmer oder kalter Reiz von außen gesetzt. Durch den äußeren Impuls kommt es zu einer Reaktion im Inneren des Körpers.

Eben diese Wärmeregulation erklärt das Verhalten des Körpers bei Kneipp – Anwendungen.

Jeder Mensch ist auf eine Körperkern- oder Betriebstemperatur von etwa 36 bis 37 Grad Celsius angewiesen. Die Körperschale der Haut misst etwa 32 bis 35 Grad. Eine Unterkühlung (unter 27 Grad) oder Überwärmung (über 42 Grad) des Körperkerns kann lebensbedrohlich sein. Mit Hilfe der Schutzeinrichtung Wärmeregulation ist es dem Körper möglich, die Kerntemperatur zu halten.

### **Beispiel Kaltanwendung:**

Kommt kaltes Wasser auf die Haut, so verändert sich die Hauttemperatur, Hautmessfühler registrieren diese Störung. Sensible Nervenbahnen melden an das Wärmeregulationszentrum im Zwischenhirn: „Wärmeverlust“.

Die Reaktion lautet:

- Verengung der arteriellen Blutgefäße
- möglicherweise Gänsehaut
- Schwellungen und entzündliche Prozesse gehen zurück

- es folgt wiederum eine aktive Gefäßerweiterung, dadurch entsteht wieder Wärme.

Man kann geradezu von einem Gefäßtraining sprechen. Um den Wärmeverlust auszugleichen, wird das Blut in die Beine geleitet, dadurch wird der Kopf frei.

- Der gesamte Kreislauf wird angeregt und somit wird der Transport von Nährstoffen, Schlackstoffen, Sauerstoff, Hormonen und Wärme gefördert.
- Es wird vermehrt Sauerstoff aufgenommen. Kohlendioxid wird abtransportiert.
- Über das Nervensystem werden die Reize wahrgenommen, weitergeleitet und verarbeitet. Das wiederum führt zur Hormonausschüttung.

Dieser geniale Steuermechanismus hilft, die Lebenswärme des Körpers zu regulieren. Die Heilung und Linderung von Krankheiten werden dadurch systematisch gefördert.

### **Beispiel Warmanwendung:**

Kommt warmes Wasser auf die Haut, lautet die Meldung an das Wärmeregulationszentrum: „Wärmeüberschuss“, sofort wird eine Gegenmaßnahme eingeleitet:

- Die arteriellen Blutgefäße werden weit, der Bluttransport beschleunigt sich, das Blut dient sozusagen als Kühlflüssigkeit.
- Die überschüssige Wärme wird zur Hautoberfläche gebracht und durch Schweißbildung mit Hilfe der Verdunstungskälte nach außen abgegeben.
- Die Haut, die feinen Nervenzellen und die Muskeln werden verstärkt durchblutet.
- Die Arterien erweitern sich, die Venen schwellen an und die Muskulatur entspannt sich.
- Körperliche Verkrampfungen und seelische Anspannungen lösen sich.

Kneipp rät, nach jeder Warmanwendung unbedingt eine kurze Kaltanwendung folgen zu lassen, denn der Wechsel entlastet den Kreislauf zusätzlich.

### **Pfarrer Sebastian Kneipp sagte:**

*„Warme Bäder allein, ohne die darauf folgenden kalten Bäder oder kalten Waschungen, verordne ich niemals. Die erhöhte Wärme stärkt nicht, sie schwächt und macht den Organismus schlaff.*

*Sie härtet nicht ab, sie macht die Haut empfindsamer für Kälte. Sie schützt nicht, sie bringt Gefahr.“*

### Wie sieht also die Heilwirkung des Wassers aus?

**Kneipp sagt weiter:** *„Lernt das Wasser und seine Anwendungen und Wirkungen recht kennen, und es wird euch Hilfe bringen, wo Hilfe möglich ist!“*

Bei allen Anwendungen, die ohne Kräuterzusätze durchgeführt werden, wirkt das Wasser als Träger von Wärme und Kälte.

1. Durch die Berührung mit kaltem Wasser wird dem Körper Wärme entzogen, er muss selbst aktiv Wärme bilden. Die daraus resultierende Mehrdurchblutung löst Heilungsvorgänge aus und stärkt das Immunsystem.
2. Durch die Berührung mit warmem Wasser wird dem Körper Wärme zugeführt, eine allgemeine Entspannung tritt ein, ohne dass der Kreislauf angeregt wird.
3. Alle Kaltanwendungen setzen also einen kurzen Reiz auf den Organismus. Vom menschlichen Körper wird verlangt, dass er selbst aktiv wird, dadurch werden die Selbstheilungskräfte in ihm freigesetzt. Durch regelmäßige Kaltanwendungen lernt der Körper, seinen Wärmehaushalt selbst zu

regulieren. Die von Kneipp gewünschte Abhärtung tritt ein, der Mensch ist weniger anfällig für Krankheiten.

4. Alle Warmanwendungen haben vor allem einen beruhigenden Effekt. Sie sind vor allem im Wechsel mit Kaltanwendungen zu empfehlen.

### **Die Reizstärke**

Alle Wasseranwendungen üben auf den Organismus einen Reiz aus, der zu der physiologischen Reaktion des Körpers führt. Diese Reaktion hängt ganz wesentlich ab von der so genannten Reizstärke, die von folgenden Faktoren beeinflusst wird:

- Konstitution
- Wassertemperatur
- Flächengröße
- Dauer
- Tageszeit

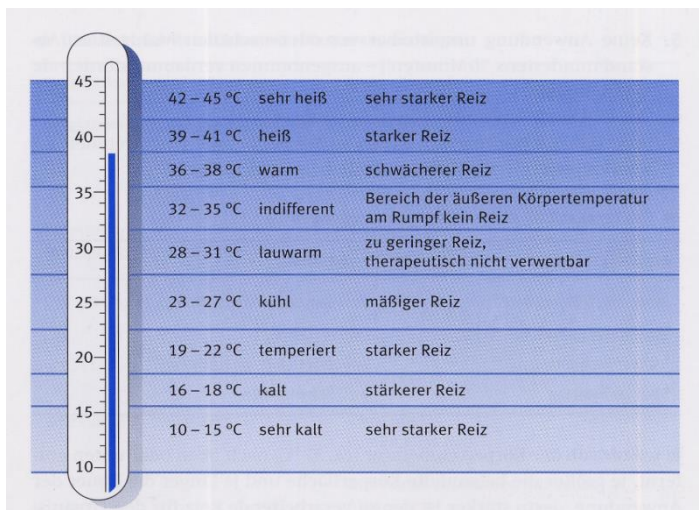
### **Zur Konstitution und Wassertemperatur sagt Pfarrer Kneipp:**

*„ Keine der Anwendungen kann schaden, wenn sie in der vorschriftsmäßiger Weise genommen wird – Anfängern, Schwächlingen und älteren Personen gönne ich für den Beginn laues, „abgeschrecktes“ Wasser. Die Fliegen locke ich ja auch mit Honig, nicht mit Salz oder Essig!“*

Das Allgemeinbefinden, Kondition, individuelles Wärmeempfinden, Alter und Geschlecht müssen also bei der Wahl der Anwendungen beachtet werden.

- Milde Reize regt die Lebensfunktion an
- Mittlere Reize kräftigen und fördern
- Zu starke Reize können auch schaden

4



### **Zu den milden Reizen gehören:**

Waschungen, Wassertreten, Unterarm- und Fußbäder, kalte Kniegüsse

### **mittlere Reize erzeugen:**

Halb- und Sitzbäder, Rumpfwickel

### **Starke Reize entstehen**

beim Dampfbad, Sauna, Dreiviertel- und Ganzpackungen, bei Blitzgüssen und beim

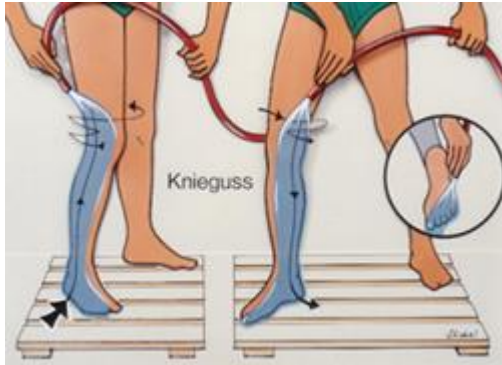
## Überwärmungsbad

Je weiter die Wassertemperatur von der Haut, bzw. der Körperkerntemperatur abweicht, desto stärker ist der Reiz.

### Beispiele zur Flächengröße:

Das Fußbad beispielsweise ist ein kleinerer Reiz als das Sitzbad.

Der Knieguss ein kleinerer Reiz als der Schenkelguss.



### Zur Dauer:

5

Je länger die kalte Anwendung dauert, umso stärker ist der Reiz. Je kälter das Wasser, desto kürzer sollte die Anwendung sein. (Nie länger als einige Sekunden).

### Zur Tageszeit:

Die Körperkerntemperatur wird im Tagesrhythmus bestimmt von einer Aufheizphase von 3.00 bis 15.00 Uhr und einer Entwärmungsphase von 15.00 bis 3.00 Uhr. Während der Aufheizphase besteht eine gesteigerte Kälteempfindlichkeit, während der Entwärmungsphase eine vermehrte Wärmeempfindlichkeit.

Also: Die weit reichenden Heilerfolge liegen in der differenzierten Anwendung; der Reiz muss an die Art der Erkrankung und an die Konstitution des Patienten angepasst werden.

### **Pfarrer Sebastian Kneipp rät:**

*„Auf den ganzen Körper muss man einwirken, dann wird auch die kranke Stelle geheilt. Gleichzeitig aber, um mit dem Körper schonend verfahren zu können, sollte man von Zeit zu Zeit nur einen bestimmten Körperteil in Behandlung nehmen, und dann wieder einen anderen.“*

### **Verhaltensregeln für Kaltanwendungen**

- Nie eine kalte Anwendung auf den kalten Körper; aktive und passive Erwärmung beachten.
- Nicht abtrocknen, das Wasser nur abstreichen und trockene Kleidung anziehen. Dadurch wirkt zusätzlich die Verdunstungskälte, die Haut wird stärker durchblutet, der Kreislauf angeregt.
- Nach drei bis fünf Minuten sollten sich die körpereigene Wärmebildung und damit der Antrieb der körpereigenen Kräfte einstellen.

- Nie mehrere Anwendungen hintereinander folgen lassen. Eine Pause von etwa zwei Stunden einlegen.
- Anwendungen nie mit vollem Magen durchführen, nach dem Essen etwa eine Stunde warten.
- Warme Bäder mit kurzen Kaltanwendungen beenden.
- **Soviel Wärme wie nötig, soviel Kälte wie möglich !**

## Wasseranwendungen

### Wasser treten



#### Wirkung:

- Stärkung des Immunsystems (Abhärtung)
- Förderung des venösen Rückflusses
- Hilfe bei müden Beinen
- Stoffwechsellanregung
- Hilfe bei Kopfschmerzen
- Hilfe bei zu hohem Blutdruck
- Beruhigungs- und Einschlafhilfe
- Abhilfe bei Fußschweiß

#### Durchführung:

- Badewanne oder großen Eimer kniehoch mit kaltem Wasser füllen.
- Im Storchenschritt marschieren (nur mit warmen Füßen!), bis ein Kältegefühl eintritt (nach 1 bis 2 Minuten).
- Für Wiedererwärmung sorgen (nicht abtrocknen, Socken anziehen, bewegen).

#### Achtung! Die Wasseranwendungen dürfen nicht durchgeführt werden bei:

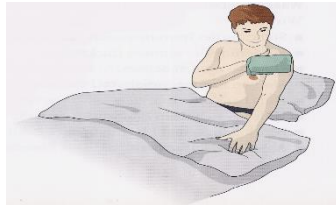
- kalten Füßen
- allgemeinem Kältegefühl oder Frieren
- gereizten Beinnerven
- Infekten oder Krankheiten der Nieren und Blase
- der Menstruation
- akuten Unterleibsinfektionen
- **Nicht mit kalten Füßen ins kalte Wasser!**





"Die Füße im Wasser,  
die Zunge im Wein,  
das kann nur ein Kneippianer sein."

### **Waschungen**



7

Zu den schönsten und mildesten Anwendungen gehören die Waschungen.

### **Oberkörperwaschung**

#### Wirkung:

- Hilfe bei Bronchitis, leichter Erkältung
- Erleichterung bei Heuschnupfen und Schnupfen (mehrmals täglich)
- Erfrischung des Kreislaufs
- Herzentlastung
- Hilfe bei Nervosität und Niedergeschlagenheit
- Stärkung des Immunsystems

#### Durchführung:

- Sehr zu empfehlen sind Waschungen morgens früh (zwischen 5 und 7 Uhr), die den Schlaf nur kurz unterbrechen.
- Ein Leinentuch in kaltes Wasser tauchen, leicht auswringen, sodass sich ein gleichmäßiger Wasserfilm auf der Haut bildet.
- Obstessig oder Retterspitz dem Wasser zugeben (Verhältnis 10:1), dadurch stabilisiert sich der Säureschutzmantel der Haut und der Verdunstungseffekt wird verstärkt.
- Am rechten Arm außen beginnen, bis über die Schulter hoch; genauso innen, das Gleiche am linken Arm.
- Zunächst Bauch, Brust und Hals waschen, abschließend den Rücken waschen.
- Das Tuch ständig frisch nass machen.
- Zügig waschen (ca. 1 Minute), nicht abtrocknen, im Bett erwärmen (Nachruhe ca. ½ Std.) oder sofort anziehen und bewegen.

### **Unterkörperwaschung**

### Wirkung:

- Stärkung der Nerven
- Hilfe bei rheumatischen Erkrankungen
- Hilfe bei Arthritis und Arthrosen
- Linderung venöser Durchblutungsstörungen
- Beruhigungs- und Einschlafhilfe

Die Ganzwaschung ist eine Kombination von Oberkörper- und Unterkörperwaschung.

### **Güsse**



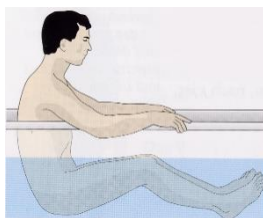
### Allgemeines:

- Die Anwendung sind vor allem Arm- mit und ohne Brust, Knie-, Gesicht-, Schenkel-, Lumbal-, Nacken-, Voll- und Blitzgüsse; diese sind auch als Wechselgüsse möglich.
- Alle Güsse sollen eine Art gleichmäßigen Mantel um die Körperteile bilden. Benützen Sie deshalb einen Schlauch oder ein Gießrohr (Durchmesser 1,5 bis 2 cm)
- Bei kalten Körperteilen (kalte Hände oder Füße) mit einem warmen Guss beginnen, auf eine gleichmäßige fließende Atmung achten.
- Wechselgüsse immer nach zweimaligem Wechsel mit kaltem Guss abschließen.
- Temperatur und Dauer:  
Warmer Guss: 36 bis 38 Grad, 1 bis 2 Minuten  
Kalter Guss: 12 bis 18 Grad, 20 bis 30 Sekunden
- Druckstärke: Der Wasserstrahl sollte bei senkrecht gehaltenem Schlauch nicht mehr als einer Handbreit nach oben fließen.

### Vorsicht:

- Bei Venenerkrankungen keine Wechselgüsse

### **Bäder**



Kann man aber mit kaltem Wasser nichts mehr ausrichten, dann ist mit warmem erst recht nicht mehr viel anzufangen. Als kleine Beihilfe im Wechsel mit kalten Bädern kann man die warmen recht gut gebrauchen, aber niemals können Krankheiten mit warmen Bädern geheilt werden.

Aus diesem Grund empfiehlt Pfarrer Kneipp warme Bäder (Dauer 15 bis 20 Minuten, 37 bis 39 Grad) nur zur Vorerwärmung einer Kaltanwendung oder zur bloßen Reinigung mit verschiedenen Zusätzen, wie Heublumen, Fichtennadel, Rosmarin,



Melisse, Thymian, Kamille. Zur Kreislaufnormalisierung sollten alle warmen Bäder mit einem kurzen kalten Abguss oder einer kalten Waschung beendet werden. Abschließende Bettruhe ist bei Vollbädern unbedingt anzuraten. Meistens verordnete er kalte Bäder (bis 18 Grad), die er „einfache Bäder“ nannte. Für sie gelten die gleichen Grundregeln wie bei allen kalten Anwendungen: Niemand braucht die nasskalte, kurz andauernde Anwendung zu fürchten. Gut und nach Vorschrift ausgeführt kann sie niemals schaden.

**Wechselbäder** werden mit zwei Waschbecken oder zwei Wannen durchgeführt. Nach zweimaligem Wechsel mit kaltem Bad beenden.  
Temperatur und Dauer: warmes Bad: 37 bis 39 Grad, 5 Min  
kaltes Bad: 12 bis 18 Grad, 10 bis 20 Sekunden

**Temperaturansteigende Bäder** (indifferent bis 39 Grad)



**es gibt Arm-, Fuß-, Sitz-, Halb-, Dreiviertel- und Vollbäder.**

### Kaltes Armbad

9



Dieses Bad wird auch „Tasse Kaffee des Kneippieners“ genannt, denn es regt an, aber nicht auf.

#### Wirkung:

- Stärkung der Abwehrkräfte
- Förderung der Blutzirkulation in den Armen
- Anregung des Stoffwechsels
- Durchblutungsförderung für den Herzmuskel
- Erfrischung bei Abgeschlagenheit und Müdigkeit
- Schmerzlinderung bei Ellenbogenbeschwerden

#### Durchführung:

- Idealerweise am späten Vormittag oder frühen Nachmittag.
- Waschbecken mit kaltem Wasser (12 bis 18 Grad Celsius) füllen.
- Arme eintauchen, bis ein Kältegefühl spürbar wird (30 bis 40 Sekunden).
- Ruhig weiteratmen.
- Anschließend das Wasser abstreifen.

- Für Wiedererwärmung sorgen.

Vorsicht:

- Nicht mit kalten Händen ins kalte Wasser!

## D ä m p f e



Dämpfe kombinieren ideal die Wirkung eines Temperaturreizes mit den Effekten ätherischer Öle (Heilkräuter).

Dämpfe sind Heißenwendungen mit therapeutischem Charakter, die sich sehr gut für den Hausgebrauch eignen. Sie wirken durch die Wärme durchblutungsverbessernd, krampf- und schleimlösend. Durch Inhalation werden die Atemwege direkt angesprochen, nicht nur über indirekte Wirkungen wie bei Wickel, Güssen oder Teilbädern.

10

Sowohl akute wie auch chronische Erkrankungen lassen sich mit Dämpfen behandeln.

wohltuende Zusätze:

- Eukalyptus
- Fichtennadel
- Kamillenblüten
- Pfefferminze
- Thymiankraut

**Wasser ist Leben**

*„Wer immer die Wirkungen des Wassers versteht und in seiner überaus mannigfaltigen Art anzuwenden weiß, besitzt ein Heilmittel, welches von keinem anderen Mittel übertroffen werden kann. Keines ist vielfältiger in der Wirkung. In der Schöpfung beginnt es mit den unsichtbaren Luft- und Dampfkügelchen, setzt sich fort im Tropfen und schließt ab mit dem größten Teil der Erde erfüllenden Weltmeer.“*

Pfarrer Sebastian Kneipp (1821 – 1897)



Von Brigitte Poth

### **Corona - du gehst auch vorbei**

Plötzlich kam's, ist nicht zu fassen  
ruhig ist's auf Straß' und Gassen  
alles ist so still und leer  
man begreift die Welt nicht mehr.

Das ist Corona wohl geschuldet,  
dass ein jeder jetzt erduldet,  
die schlimme, ungewohnte Zeit,  
hier im Lande und weltweit.

Schon ein zärtliches Berühren  
kann schnell zu dieser Krankheit führen.  
Abstand ist gleich Nächstenliebe  
meidet auch die Hamsterriebe.

Kein Treffen mit Verwandten  
kein Plausch mit Freunden und Bekannten  
kein Spaß mehr mit den Enkeln treiben  
denn man muss zu Hause bleiben.

Jetzt gilt für die jungen Alten,  
dass sie sich an Gebote halten.  
Gewiss es fällt so manches schwer  
wir wünschen, dass es anders wär'.

Ein jedem Menschen sei gesagt  
ob er noch jung, ob schon betagt  
„Gib auf die Gesundheit acht  
damit das Leben Freude macht.“

Drum lautet die Devise schlicht  
verbreitet die Corona nicht  
wascht die Hände, bleibt zu Haus',  
bald sieht es wieder anders aus.

Von Manfred Gerstle  
aus Rhodt