



Waschungen für Erwachsene



©Moeller

Waschungen gehören zu den sanften Anwendungen der Wassertherapie und sind, regelmäßig angewendet, wertvolle Begleiter für unsere Gesundheit und das Wohlbefinden. Wer sich mit der Heilkraft des Wassers beschäftigt, findet in der Waschung einen wirkungsvollen Begleiter zur Stärkung und zur Gesundheitsförderung.

Der sanfte Wasserfilm löst eine Reihe von Reaktionen aus, wie beispielsweise die harmonisierende Wirkung auf das vegetative Nervensystem. Neben der physikalischen Wirkung schenken uns die Waschungen die Möglichkeit der liebevollen Berührung und Zuwendung. Dies gilt für das eigene Tun im häuslichen Bereich ebenso wie im pflegerischen Bereich. Wer krank im Bett liegt, genießt meist die wohltuende Erfrischung durch die Waschung.

Anwendung

Bei der Waschung wird ein sanfter Wasserfilm mit einem Leinenwaschhandschuh oder einem Leinentuch auf die Haut aufgetragen und das Wasser wird nicht abgetrocknet. Durch die Verdunstungskälte wird dieser thermische Reiz verstärkt. Die Wassertemperatur wird der Konstitution entsprechend gewählt im Bereich von 12 bis 25 °C. Nachdem die Waschung von der Regelmäßigkeit profitiert, kann die Wassertemperatur im Sinne einer sanften Reizsteigerung kontinuierlich gesenkt werden.

Die Waschung wird auf die warme Haut aufgetragen. Frieren und Frösteln sind absolut kontraindiziert. Waschungen werden meist mit klarem Wasser durchgeführt; geeignete Zusätze wie Essig, Meersalz oder Kräuterabkochen wie Pfefferminze ergänzen die Wirkung.

Wirkung

Schon Sebastian Kneipp empfahl die Waschung von klein an bis ins hohe Alter und bei Personen, die über wenig Natur- oder Eigenwärme verfügen. Ein Hauptargument für die Waschung ist die Wiedererwärmung auf den sanften kalten Reiz und die damit verbundene Umstimmung des vegetativen Nervensystems. Langfristig ist somit die Harmonisierung der vegetativen Regelkreise ein überzeugendes Argument für die Waschungen, die sich entspannend und nervenstärkend auf den gesamten Organismus auswirken. Auch als Einschlafhilfe haben sich die Waschungen sehr bewährt.

Der sanfte Reiz wirkt außerdem stimulierend auf den Hautstoffwechsel und verbessert die Entgiftung über die Haut. Ebenso werden Waschungen als fiebersenkende oder verdauungsfördernde Maßnahme empfohlen. Daneben gibt es eine Fülle an weiteren Einsatzmöglichkeiten wie beispielsweise rheumatische Erkrankungen.

Anwendungsmöglichkeiten

Die kalten Waschungen können als **Ganzkörperwaschung** oder als örtlich gezielte Anwendung durchgeführt werden. Hierzu zählen die **Oberkörperwaschung**, die meist frühmorgens vor dem Aufstehen im Bett durchgeführt werden und die entspannende **Unterkörperwaschung**, die vorzugsweise als Einschlafhilfe verwendet wird. Hierfür wird stets an der rechten Außenseite begonnen, so dass der gesamte Arm oder das Bein von dem Wasserfilm umhüllt ist. In der gleichen Weise wird der linke Körperteil gewaschen. Zur Reizsteigerung kann die Waschung am Rumpf fortgeführt werden.

Bewährt sind auch die **Leibwaschungen**, die als sanfte Hilfe bei Verdauungsproblemen, zur Entspannung und als Einschlafhilfe verwendet werden. Bei der Leibwaschung wird der Waschhandschuh mehrmals (20- bis 40-mal) kreisförmig im Uhrzeigersinn auf dem Bauch bewegt.

Das Prinzip der Waschung setzte Kneipp auch hilfreich bei Fieber ein. Die kreislaufanregende und wärme-regulierende Serienwaschung wird hierfür im Abstand von etwa 15 bis 30 Minuten wiederholt eingesetzt. Hierbei wird eine Teilwaschung oder ggf. eine Ganzkörperwaschung durchgeführt. Die Waschung wird bis zum leichten Schwitzen eingesetzt, denn mit Schwitzen löst sich bekanntlich das Fieber. Niemals darf die Serienwaschung bei Frieren und Frösteln im Fieberanstieg durchgeführt werden.

Weiterführende Literatur sowie passende Waschhandschuhe aus Leinen oder Leinen/Frottee finden Sie im Kneipp-Shop (www.shop.kneippverlag.de).

©Ursula Uhlemayr, Wickel & Co.®