



# DAS KNEIPP-EXPERIMENT

Die 4-Wochen-Challenge

Liebe Kneipp-Vereine,

das Gesundheitskonzept nach Sebastian Kneipp ist so einfach und doch so wirkungsvoll. Es stärkt unser Immunsystem, fördert die Resilienz und gibt unserem Körper die Möglichkeit, sich selbst besser zu regulieren. Das wissen Sie natürlich – und wahrscheinlich ist das auch ein Grund dafür, dass Sie sich in einem Kneipp-Verein engagieren. Aber wie bringen wir dieses Wissen zu den Menschen?

Starten Sie doch mal ein Kneipp-Experiment!

#### SO GEHT'S

Passend zum Jahresmotto **Kneipp vereinT** machen wir das Kneipp-Experiment mit einer Gruppe – denn gemeinsam geht es immer leichter. Das kann eine Schulklasse sein, eine Sportmannschaft oder eine Gruppe interessierter Menschen. Das Experiment zieht sich über einen Zeitraum von vier Wochen, in denen täglich eine Kneippsche Anwendung gemacht wird. Welche? Das entscheiden Sie je nach Gruppe. Bei einer Schulklasse bietet sich das Armbad z.B. vor dem Unterricht an, weil es wach macht und die Konzentration fördert. Das Experiment funktioniert aber auch beispielsweise mit einer Gruppe, die aktiv etwas gegen Schlafstörungen machen möchte. Hier sind Wasseranwendungen an den Beinen natürlich ideal zur Förderung eines gesunden Schlafes.

Ziel des Kneipp-Experiments ist es, dass die Teilnehmenden die Anwendungen einerseits selbst erfahren und andererseits spüren, dass die oft erwähnte Regelmäßigkeit eine noch bessere und nachhaltige Wirkung erzielt. Dem Kneipp-Verein kommt dabei eine ganz wichtige Rolle zu: Denn er plant das Kneipp-Experiment für die Gruppe, mit der das Projekt stattfinden soll. Und natürlich dürfen die Vereinsvertreter\*innen auch ein bisschen Theorie vermitteln – denn das gehört auch dazu und schafft für die Teilnehmenden einen Zugang zu einem (bislang) unbekanntem Thema. Am besten eignen sich einfache Kaltwasser-Anwendungen aus der Kneippschen Hydrotherapie als tägliche Routine. Denn hier ist eine erste Wirkung sofort spürbar. Ergänzend dazu können Sie aber gerne auch ergänzende Tipps aus den anderen Kneippschen Elementen geben – denn gerade das Zusammenwirken von Wasser, Bewegung, Ernährung, Heilpflanzen und Lebensordnung macht das Gesundheitskonzept so wirkungsvoll.

#### WARUM?

Das Experiment soll

- ... das Kneippsche Gesundheitskonzept spürbar und erlebbar machen.
- ... zeigen, wie einfach und wirkungsvoll es ist.
- ... den Kneipp-Verein und sein Angebot sichtbar machen.



## ERST ETWAS THEORIE – DANN DAS WASSER

Die Kneippsche Hydrotherapie ist den meisten Menschen durch das Wassertreten bekannt. Warum Wasser wirkt und dass das Wassertreten nur eine von ungefähr 120 verschiedenen hydrotherapeutischen Anwendungen ist, wissen die Wenigsten. Deshalb es hilfreich und wichtig für die Teilnehmenden, ein paar theoretische Grundzüge zu erfahren.

## ALLGEMEINE INFORMATIONEN zur Kneippschen Hydrotherapie

- ② Wirkt ausschließlich durch natürliche Reize, meist kaltes/kühles Wasser
- ② Reiz-Reaktionsprinzip: die Gefäße ziehen sich durch den Reiz des kalten Wassers zusammen und dehnen sich bei Erwärmung wieder aus (Thermoregulation)
- ② Wasseranwendungen wirken bei regelmäßiger Anwendung harmonisierend: der Körper lernt, sich selbst zu regulieren
- ② Wirkung von Wasseranwendungen an der oberen Körperhälfte: aktivierend, belebend, konzentrationsfördernd
- ② Wirkung von Wasseranwendungen an der unteren Körperhälfte: beruhigend, ausgleichend, entspannend
- ② Kontraindikationen: Bei Nieren- und Blasenproblemen sowie Herz-Kreislaufkrankungen und Asthma man Rücksprache mit dem Arzt halten. Wasseranwendungen können Einfluss auf die Menstruation nehmen (individuell)

**GRUNDREGEL** Kaltes Wasser nur auf warmen Körperregionen anwenden  
... und danach aktiv wiedererwärmen!



### Sie möchten MEHR?

Je nach Gruppe und Interessenslage, können Sie auch intensiver auf das Thema Kneippsche Hydrotherapie eingehen. Hierfür können Sie die Präsentation „Die Kraft des Wassers – die Geschichte der Kneippschen Hydrotherapie“ nutzen.



## FÜR SCHULKLASSEN

Am Kneipp-Experiment können Klassen jeder Altersstufe teilnehmen. Haben Sie oder jemand aus Ihrem Verein Kontakte zu einer Schule in der Umgebung? Wunderbar, dann fragen Sie einfach nach, ob sich ein oder mehrere Lehrkräfte bereiterklären, das Experiment in ihrer Klasse zu starten. Denn die Wirkung der „oberen“ Wasseranwendungen sind doch ideal für Schüler und natürlich auch für Lehrkräfte:

- 🕒 aktivierend
- 🕒 konzentrationsfördernd
- 🕒 ausgleichend
- 🕒 erfrischend

Suchen Sie gemeinsam einen passenden Zeitpunkt aus, am besten vier Wochen am Stück ohne Unterbrechung durch Ferien. Gerade jüngere Kinder bleiben besonders gerne dran, wenn sie den Fortschritt sehen, z.B. in Form eines kleinen Hefts, in das sie für jede Anwendung einen Stempel bekommen. Die Kneipp-Anwendung sollte für einen Monat zum festen Ritual werden, vor dem Unterricht oder nach der Pause. So bekommen die Kinder Routine und können die Anwendung auch an den Wochenenden zu Hause weiterführen – am besten gemeinsam mit ihren Eltern. Am ersten Tag begleitet ein Vertreter/eine Vertreterin des Kneipp-Vereins die Klasse und gibt eine kurze Einführung zum Thema (siehe allgemeine Informationen zur Kneippschen Hydrotherapie). Dann beginnen Sie mit der Kneipp-Anwendung, die im Idealfall alle mitmachen. Wer krank ist oder auch durch Bewegung keine warmen Hände und Füße bekommt, sollte natürlich aussetzen. Ziel ist es aber, dass die Schülerinnen und Schüler eine Skepsis, die vielleicht zu Beginn noch gegenüber kaltem Wasser besteht, zu überwinden und die Wirkung zu spüren. In einem normalen Klassenzimmer eignet sich wohl das Armbad am besten. Falls vorhanden, können Sie hierfür Armbadewannen nutzen – ansonsten reicht auch das Waschbecken aus. Denn wir möchten zeigen: Es ist so einfach... und so gut! Besuchen Sie die Klasse am Ende des Experiments erneut und fragen Sie nach, wie es den Schülerinnen und Schülern geht: Fühlen sie sich wacher und fitter nach der Anwendung? Können sie sich besser konzentrieren? Wenn Sie damit auch nur einen Teil der Klasse erreichen sollten, haben Sie für eine ganz wertvolle Erfahrung gesorgt! Für die Arbeit mit Grundschulklassen eignet sich übrigens unser Praxismaterial mit Anregungen aus allen fünf Kneippschen Elementen, das online zur Verfügung steht. Hierfür können Sie gerne den kostenlosen Probezugang an die Lehrkräfte weitergeben.



### TIPP Öffentlichkeitsarbeit

Sprechen Sie die Aktion doch mit der örtlichen Presse ab. Vielleicht möchte die Tages- oder Wochenzeitung vor Ort die Aktion begleiten.



## FÜR ERWACHSENE

Wer das Kneipp-Experiment mit Erwachsenen plant, hat verschiedene Möglichkeiten: Entweder sucht sich der Kneipp-Verein ein bestimmtes Thema aus, wie beispielsweise „**Besser schlafen**“ oder „**Aktiv in den Tag**“ und lädt Interessierte zu sich ein – oder das Experiment kommt eben direkt zu den Menschen, beispielsweise in eine Firma oder einen Verein. Um das passende Angebot zu machen, müssen wir vorab wissen: Welche Gruppe möchten wir einbeziehen und was braucht sie?

### BEISPIEL Kneipp-Fußball-Experiment

So könnte man das Kneipp-Experiment zum Beispiel mit einer Mannschaft eines Sportvereins testen. Fußball, Handball und Co. fordern die Beinmuskulatur ordentlich. Was gibt es da Besseres als einen Knieguss? So darf diese Kneipp-Anwendung nach jeder Trainingseinheit und jedem Spiel zur Routine werden. An den Duschen lässt sich meist ohne großen Aufwand ein Gießrohr befestigen. Ist keines zur Hand, reicht auch der Duschschlauch. Denn Kneippen ist einfach... und effektiv. Im Profisport werden Kaltwasseranwendungen längst zur Abhärtung und Regeneration genutzt. Warum nicht auch im Breitensport? Erklären Sie zu Beginn ein paar Grundlagen zur Kneippschen Hydrotherapie (siehe Allgemeine Informationen zur Kneippschen Hydrotherapie) und zur Anwendung an sich. Welcher der Sportler wusste vorher, wie der **KNIEGUSS** wirkt:

- ② verstärkt die Durchblutung von Haut und Muskeln
- ② unterstützt die Regeneration nach dem Sport und beugt Muskelkater vor
- ② ist ein Gefäßtraining für die Venen
- ② senkt den Blutdruck, wirkt beruhigend und schlaffördernd

Zu Beginn müssen die Füße schön warm sein. Falls dies nicht der Fall ist, sorgt Bewegung für ein angenehm warmes Gefühl. Den Knieguss beginnen wir außen am kleinen Zeh des rechten Beins und führen den Wasserstrahl hinten aufwärts bis eine Handbreit über die Kniekehle. Dort verweilen wir etwa drei Sekunden und führen den Wasserstrahl danach innen am Bein abwärts. Den gleichen Weg gießen wir auf der Beinvorderseite bis etwa eine Handbreit über das Knie (wieder außen beginnen). Nun wechseln wir die Seite und führen den Knieguss am linken Bein in gleicher Weise durch. Zum Abschluss gießen wir die rechte und die linke Fußsohle ab und sorgen dafür, dass die Füße wieder schön warm werden. Wie bei allen Kneippschen Güssen gilt auch für den Knieguss: am besten wirkt er, wenn man ihn regelmäßig anwendet. Wichtig ist immer, dass man auf einer rutschfesten Matte oder einen Matten-Rost steht, durch den das Wasser abfließen kann – und idealerweise ein Gießrohr verwendet. Dieses sorgt nämlich für einen druckgeminderten Wasserstrahl, der sich wie ein Mantel um die Körperpartien legt.

Besuchen Sie die Mannschaft nach den vier Wochen erneut und fragen Sie nach: Was macht der Muskelkater nach dem Training? Hat´s geholfen?



## VARIATIONEN

### Kneipp-Schlaf-Experiment

Der Knieguss eignet sich auch hervorragend für alle, die besser ein- oder durchschlafen möchten. Wer Vorerkrankungen hat, sollte zunächst ärztlichen Rat einholen. Wenn nichts dagegenspricht, kann es losgehen. Laden Sie die Interessierten ein zu einer kleinen Einführung (siehe Allgemeine Informationen zur Kneippschen Hydrotherapie) und erläutern Sie danach die Anwendung. Einen Knieguss können Sie vielleicht in den Räumlichkeiten des Kneipp-Vereins zeigen. Alternativ bietet sich natürlich auch das Wassertreten an. Egal welche der beiden Anwendungen – sie steht ab jetzt jeden Abend auf dem Programm. Die Teilnehmenden können dies individuell zu Hause oder an einer der Kneippanlagen durchführen.

Treffen Sie sich während der 4-Wochen-Challenge regelmäßig mit dieser Gruppe, am besten einmal pro Woche. Das ist eine gute Gelegenheit zum Austausch. Wie geht's? Wie macht sich die Anwendung bemerkbar? Gibt es Fragen? Spüren die Menschen einen Effekt und haben das Gefühl, aktiv etwas für ihre Gesundheit zu tun, können Sie als Kneipp-Verein natürlich auch auf weitere Angebote hinweisen. Vielleicht verlegen Sie das Treffen auch mal auf einen Waldspaziergang, denn auch der wirkt sich positiv auf Körper und Seele aus. Und das ist es ja, was wir erreichen möchten: die Gesundheit ganzheitlich und natürlich fördern.

### Kneipp-Aktiv-Experiment

Wer aktiv in den Tag starten möchte, wird das Armbad oder den Gesichtsguss nach der 4-Wochen-Challenge nicht mehr missen wollen. Deshalb bieten Sie den Menschen die Gelegenheit, dies selbst zu erfahren. Laden Sie die Teilnehmerinnen und Teilnehmer ein, einen Monat lang jeden Morgen ein Armbad oder einen Gesichtsguss zu machen. Beim ersten Mal geben Sie etwas Theorie und Praxis mit – kann dies zu Hause zur täglichen Routine werden.

Für den Gesichtsguss benötigen wir einen weichen Wasserstrahl und kühles Wasser (je nach individuellem Temperaturempfinden). Wichtig ist es, dabei stets ruhig weiter zu atmen. Wir setzen den Gießstrahl an der rechten Schläfe an und ziehen ihn quer übers Gesicht auf die linke Seite. Je nach Empfinden können wir das auch noch einmal wiederholen. Nun führen wir den Wasserstrahl über die Nasenwurzel in die rechte Gesichtshälfte und bewegen ihn in Längsstrichen auf und ab in Richtung Ohr. In einem Bogen wechseln wir über die Stirn und die Nasenwurzel auf die linke Seite und gehen in kleinen Längsstrichen Richtung Ohr. Zum Abschluss umrunden wir das Gesicht dreimal gegen den Uhrzeigersinn und streifen das Wasser mit den Händen ab. Für einen extra Frische-Kick legen wir die nassen Hände in den Nacken.

Und, wie fühlen Sie sich? Treffen Sie sich nach den vier Wochen erneut zum Austausch – und vielleicht einer gemeinsamen Walking-Runde an der frischen Luft. Nutzen Sie die Gelegenheit, um auf das Angebot Ihres Kneipp-Vereins aufmerksam zu machen.





## UNSER KLEINES KNEIPP-SCHACH-EXPERIMENT

*Die Idee des Kneipp-Experiments hat sich aus einer Aktion entwickelt, die sich ganz kurzfristig ergeben hat. Hier konnten wir die Teilnehmerinnen zwar nicht lange begleiten – aber wir hatten die Möglichkeit, ein bislang unbekanntes Thema erlebbar machen...*



Was braucht man eigentlich, um sich im Schach behaupten zu können? Neben Spielverständnis, analytischen Fähigkeiten und einer großen Portion Disziplin, sollten natürlich auch Körper und Seele „mitspielen“. Wach, fit, aktiv, konzentriert, mental stabil – das sind Adjektive, die einem dazu spontan einfallen. Also doppelter Espresso, Ginseng, Mentalcoach, Personal Trainer? Das ist bestimmt eine Lösung, wenn auch eine sehr aufwändige. Es geht nämlich auch einfach und natürlich: Aktivierend, konzentrationsfördernd, ausgleichend, erfrischend – das ist die Wirkung der „oberen“ Kneippschen Anwendungen wie Armbad oder Gesichtsguss. Also ist die Kneippsche Hydrotherapie eigentlich ideal geeignet für Schach-Profis.



### Besuch bei den German Masters



Deshalb machten sich Claudia Sachon (stellvertretende Leiterin der Sebastian-Kneipp-Akademie) und Thurid Leinich (Presse- und Öffentlichkeitsarbeit Kneipp-Bund) mit Armwanne, Gießrohr und etwas Theorie im Gepäck auf den Weg nach Rosenheim zu den German Masters im Schach – dem Turnier, in dem die Top Ten Deutschlands gegeneinander antreten. Die Präsidentin des deutschen Schachbundes, Ingrid Lauterbach, konnte sechs der zehn Schachspielerinnen für unser kleines Kneipp-Schach-Experiment gewinnen. Es war der achte von neun Turniertagen und die Profis hatten jeden Tag eine Partie von durchschnittlich fünf Stunden hinter sich. Und dann noch kaltes Wasser?





### Erst Kneipp, dann Konzentration

Am späten Vormittag, der sonst zur Konzentration und taktischen Vorbereitung genutzt wird, standen nun Theorie und Praxis der Kneippschen Hydrotherapie im Mittelpunkt. Nach einer kurzen Einführung zur Wirkweise der Wasseranwendungen und praktischen Tipps, durften die Damen die Ärmel hochkrepeln und das kalte Wasser ausprobieren.



Das Armbad ist eine ideale „kleine“ Anwendung für den Einstieg, die aber doch ihre Wirkung spüren lässt. Die Kälte war für einige der Teilnehmerinnen eine echte Überwindung – ausprobiert haben es alle. Sobald der Kältereiz unangenehm wurde, Arme raus aus dem Wasser, restliche Tropfen abstreifen und mit den nassen Fingern über den Nacken streifen. So schnell, so einfach ist der Kneippsche Espresso!

### Regt an, nicht auf



Während nun fleißig die Hände gerieben und die Arme bewegt wurden, um für Wärme zu sorgen, gab Claudia Sachon noch einen Einblick in weitere einfache Anwendungen wie den Gesichtsguss, der bei Kopfschmerzen für wunderbare Erleichterung sorgen kann. Und auch ohne Wasser lassen sich spürbare Effekte erzielen, beispielsweise beim Trockenbürsten, das statt mit einem sanften thermischen, mit einem mechanischen Reiz auf den Körper wirkt.

Im Anschluss an diesen kurzen Exkurs ging es für die Schachelite zurück in die Vorbereitung auf den Turniertag: Varianten durchgehen und eine Taktik zurechtlegen, um Stellungen besser zu lösen als die Gegnerin. Einige haben bereits mit sechs Jahren Schach für sich entdeckt und sich dann im Verein intensiv mit Mustererkennung und technischem Training beschäftigt. Uns hat das kleine Kneipp-Schach-Experiment einen beeindruckenden Einblick gegeben in einen Spitzensport der besonderen Art. Großen Respekt vor dieser Leistung – und vielleicht wird die ein oder andere Kneippanwendung zukünftig Teil der Turniervorbereitung. Denn so viel sei verraten: der Tag endete für so manche Teilnehmerin erfolgreich.

