

DIE KRAFT DES WASSERS

DIE GESCHICHTE DER KNEIPPSCHEN WASSERANWENDUNGEN

HISTORIE

„Wasser zu Heilzwecken“ schon in der Antike bekannt

Pfarrer Sebastian Kneipp (1821-1897) entwickelte seine Hydrotherapie

- durch Selbstversuch (regelmäßige kalte Bäder)
- Anregung durch Erkenntnisse von Johann Siegmund Hahn (1696-1773) und Vincenz Prießnitz (1799-1851)

Unterricht
von
Krafft und Würckung
des
frischen Wassers
in die
Leiber der Menschen
besonders der Kranken
bey dessen
innerlichen und äusserlichen Gebrauch,
welchen aus deutlichen
durch die Erfahrung bestätigten
Vernunft-Gründen
erhellet
Johann Siegmund Hahn/
Phil. & Medic. Doctor und Practicus in Schweidnitz.
Dritte und vermehrte Auflage.
Breslau und Leipzig,
Verlegts Daniel Pietsch, Buchhändl.
1749.



Vincenz Prießnitz



„Dreimal – ich gestehe es offen – sah ich mich veranlasst, meine Wasserverfahren zu ändern, von der Strenge zur Milde, von großer Milde zu noch größerer herabzusteigen.“

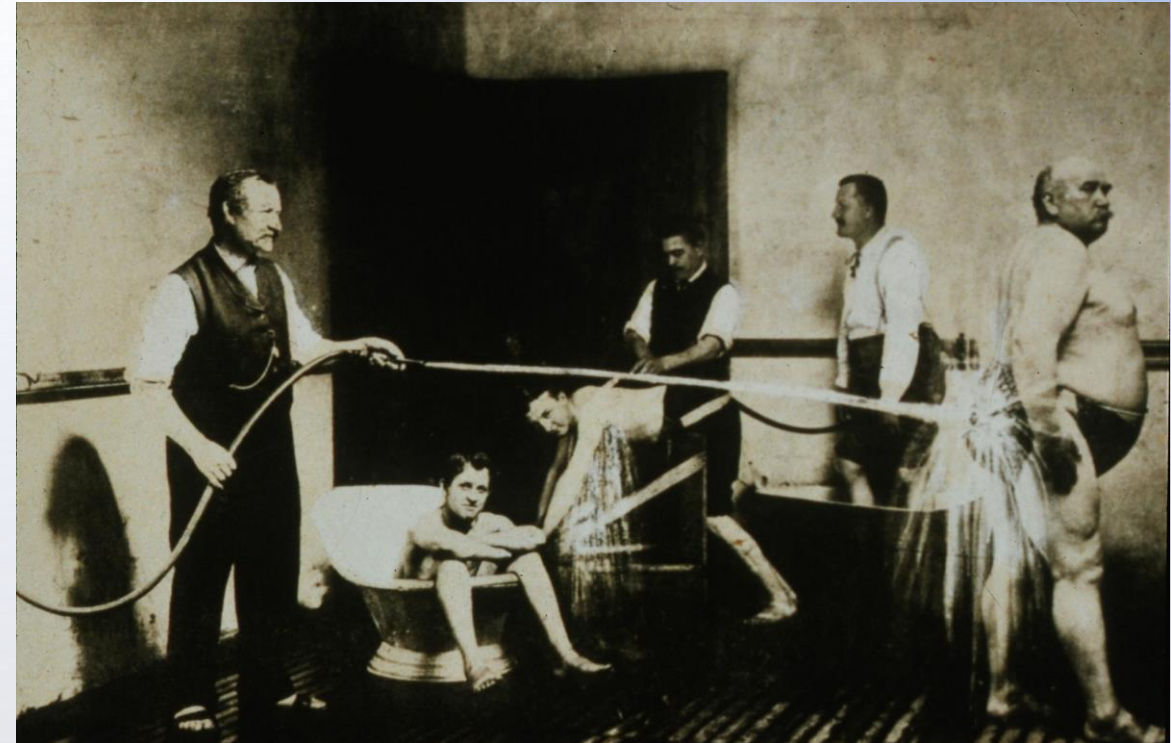
Sebastian Kneipp

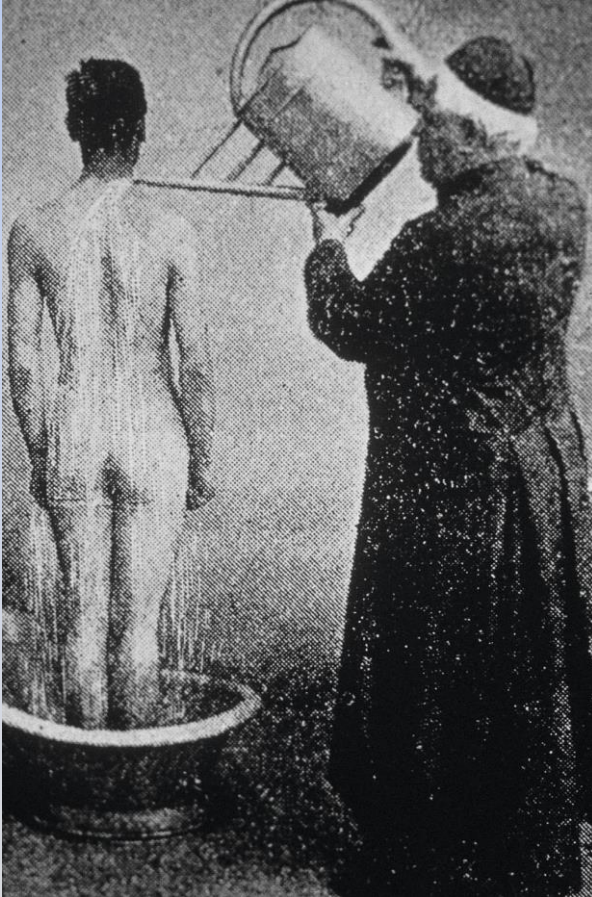
Zur Kneippschen Hydrotherapie gehören u.a.

- Güsse
- Bäder
- Wickel & Auflagen
- Waschungen

- **Temperaturreize** durch Wasseranwendungen, aber auch durch warme oder kalte Auflagen und Packungen
- Zusätzliche Wirkung u.a. durch Kräuter (Resorption durch die Haut)

Heute sind über 120 verschiedene Kneippsche Wasser-Anwendungen bekannt.



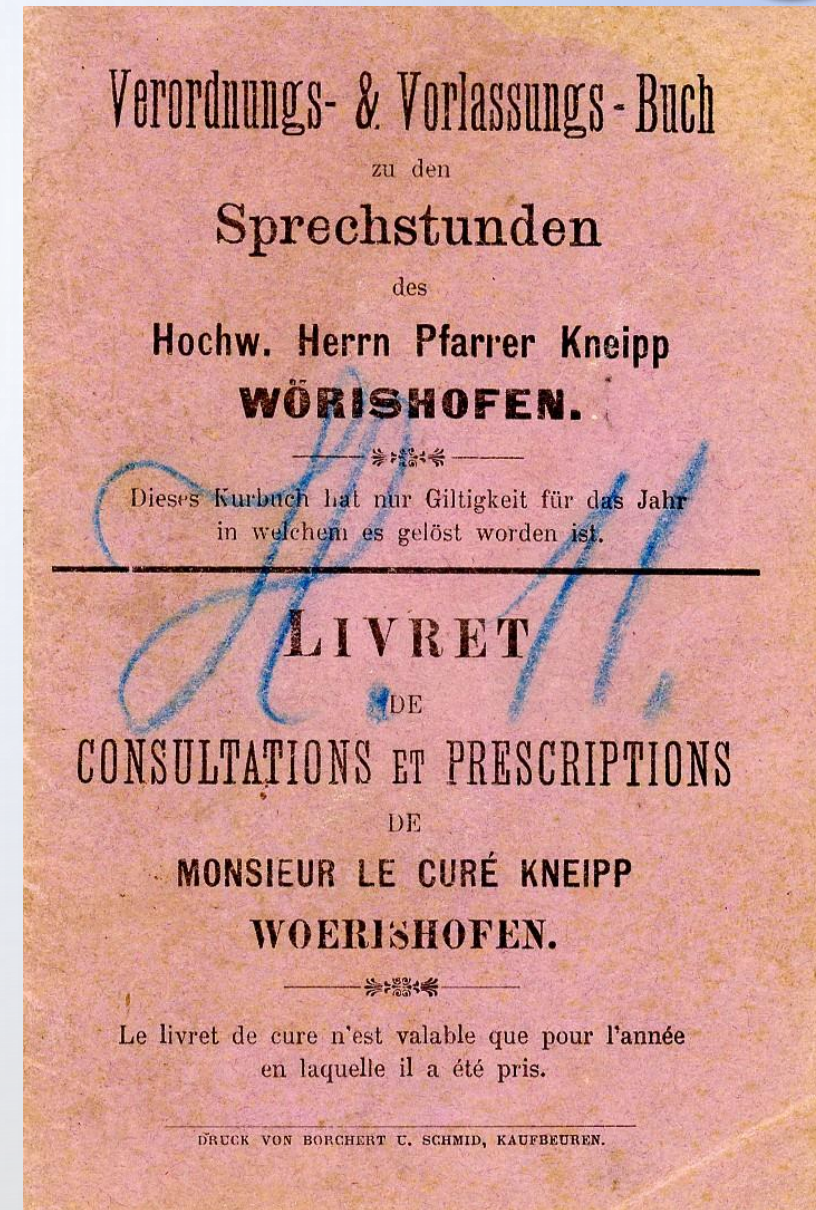


- Veränderungen physiologischer oder pathophysiologischer Funktionen durch Wasseranwendungen (stimulierend, dämpfend oder regulierend)
- Thermosensibilität führt zu komplexen, überwiegend unspezifischen Ausgleichs- und Gegenregulationen
- Möglichkeit, auf alle vitalen Systeme und Funktionen Einfluss zu nehmen, z.B. Stoffwechsel, Herz-Kreislaufsystem, Immunsystem, Endokriniem und Vegetativum

Im Verordnungsbuch notierte Kneipp
Anwendungen und Anweisungen aus den Bereichen

- Hydrotherapie
- Phytotherapie
- Ordnungstherapie
- Ernährungstherapie
- Bewegungstherapie

Kneipp sah den Menschen als Einheit aus Körper, Geist und Seele. Sein **ganzheitlicher** und **salutogenetischer Ansatz** war für die damalige Zeit revolutionär.



- Auf der Körperoberfläche ca. 30.000 Warmpunkte ca. 250.000 Kaltpunkte (Thermorezeptoren)
- Dichte der Kaltpunkte am Rumpf wesentlich höher als an den Extremitäten
- Je höher die Rezeptordichte, desto größer der Reiz und die entsprechende körperliche Reaktion



Wasser

„... für den gesunden Menschen ein vorzügliches Mittel, seine Gesundheit und Kraft zu erhalten, so ist es auch in der Krankheit das erste Heilmittel; es ist das natürlichste, einfachste und – wenn recht angewendet – das sicherste Mittel.“

Sebastian Kneipp

