Wasseranwendungen –

wirksame „Natur- und Präventivmedizin“

Zusammenfassung AMM Spitzengespräch

Prof. Jörg Spitz mit Kerstin Schmitz-Wolf, Heilpraktikerin und Gesundheitspädagogin

Sebastian Kneipp

Sebastian Kneipp wurde 1821 in Stefansried im Allgäu als Weber-Sohn geboren. Sein sehnlichster Wunsch war Seelsorger zu werden. Nach Abitur und Studium begann er 1852 als Pfarrer in Bad Wörishofen. Dort entwickelte er seine Gesundheitslehre. Sein immer wieder vorgebrachtes Anliegen hieß natürliche Lebensweise und Vorbeugung zur Stärkung der Gesundheit, bei Krankheit jedoch mit einfachen und natürlichen Mitteln zu helfen und zu heilen. Als "Gießkannenpfarrer von Wörishofen" wurde er mit seinen Wasserkuren weltberühmt. Kneipp schrieb Bestseller ("Meine Wasserkur", "So sollt ihr leben"), ließ vornehmlich aus Spendengeldern in Wörishofen Kurhäuser bauen, in denen er gemeinsam mit Ärzten Kranke behandelte. Er therapierte den völlig abgemagerten Papst Leo XIII. und wurde von der "Washington Post" Ende des 19. Jahrhunderts zur drittberühmtesten Person der Welt gekürt - nach dem amerikanischen Präsidenten und Fürst Bismarck. Bereits 1893 pilgerten mehr als 33 000 Kurgäste nach Wörishofen.

Die Lektüre des Buches von S. Hahn: „Von der Kraft und Wirkung des frischen Wassers auf die Leiber der Menschen.“ und seine eigenen Erfahrungen bewegten Sebastian Kneipp den Wert von "Wasseranwendungen" hochzuschätzen. Ergänzt durch Kräuteranwendungen und Naturheilmittel schuf er ein System einer einfach anzuwendenden, wirksamen „Natur- oder Präventivmedizin“, welche die Menschen auf eine natürliche Beziehung zu unserer Umwelt zurückführen.

Gesunderhaltendes Leben und naturgemäßes Heilen war sein Prinzip. Für ihn stand Selbstbehandlung und Prävention im Vordergrund, arbeitete er doch in armer ländlicher Umgebung. Unter diesen Umständen war für die Menschen Krankheit existenzbedrohend - man wusste um den Wert der Gesundheit. So waren die einfachen Anwendungen mit Wasser eine praktikable Lösung, welche Gesundheit und Geldbeutel "am Leben" erhielten.

Die Wasseranwendungen selbst bezeichnen den Beginn einer außergewöhnlichen Erfolgsgeschichte.

©Kerstin Schmitz-Wolf, Heilpraktikerin & Gesundheitspädagogin, Am Steinrück 8, 36251 Ludwigsau, www.schmitz-wolf.de

Sebastian Kneipp und die Kinder

Sein besonderes Bemühen galt stets den Kindern, für die er schon früh Erholungsstätten förderte. Unabhängig seiner seelsorgerlichen Aktivitäten und dem Einsatz für sein Ordnungsprinzip, lag ihm die Gesundheit der Kinder sehr am Herzen. Die große Armut auf dem Lande und das Vertrauen der Eltern trieben ihn immer wieder zu noch stärkerem Engagement an.

Vollwertige und ausgewogene Kost (wenn auch einfach), reichlich Bewegung an der frischen Luft (vor allem für Stadtkinder) und Abhärtung durch Kneipp´sche Wasseranwendungen, sowie Barfußlaufen führte immer wieder zu erstaunlichen Erholungs- und Heilerfolgen.

Gerade Kinder sprechen besonders schnell schon auf einfachste Wasseranwendungen an. *Milde Reize* wirken hierbei meist am erfolgreichsten. Auch einfache Hausmittel wie Quarkwickel ersetzen in unserer Zeit innerhalb gegebener Grenzen schwerwiegendere Medikamente.

Gesunde Kinder von heute sind gesunde Erwachsene von morgen

Nie war Kneipp so vermessen, mit dem Wasser alles heilen zu wollen, wohl aber zu stärken und zu unterstützen. Er bezeichnete die natürlichen Reize wie Wärme oder Kälte als Zündfunken für den Organismus zur Stärkung der Abwehrkräfte, des Immunsystems und des Vegetativen Systems. Unsere heutige Lebensweise verliert immer mehr an natürlichen Reizen. Betrachten wir die Lebensweise mancher Kinder, so wird man doch sehr nachdenklich, welche Gefahren unsere Wohlstandssituation birgt. Und genau hier müssen wir ansetzen: gesunde Kinder von heute sind gesunde Erwachsene von morgen!

Die 5 Säulen der Kneipplehre

Die "Gesundheitslehre" von Pfarrer Kneipp baut auf fünf Säulen.

- Wasseranwendung (Hydrotherapie)
- Bewegung an Luft, Licht und Sonne
- Kräuteranwendungen (Phytotherapie)
- Ordnungstherapie mit Ruhezeiten
- Ernährung (Diätetik)

Wasseranwendungen (Hydrotherapie)

Durch spezifische Temperaturreize des Wassers auf den Körper, werden Blutgefäße, Hautgewebe, Stoffwechsel und Muskulatur zu Reaktionen angeregt. Dies führt zu verbesserter Durchblutung, Entschlackung und allgemeiner Entspannung. Wiederholte Anwendungen bewirkten einen Trainingseffekt, der zur Abhärtung führt. Die Infektanfälligkeit wird vermindert und allgemeines Wohlbefinden erreicht. Auf natürliche Art und Weise werden so die körpereigenen Abwehrkräfte gestärkt und der Kreislauf angeregt.

Für seine berühmt gewordenen Güsse verwendete Kneipp ursprünglich die Gießkanne. Heute wird dazu ein Schlauch verwendet, bei dem das Wasser ohne Druck entweichen kann. Auch der hauseigene Duschkopf lässt sich oftmals zum gebündelten Strahl umstellen.

©Kerstin Schmitz-Wolf, Heilpraktikerin & Gesundheitspädagogin, Am Steinrück 8, 36251 Ludwigsau, www.schmitz-wolf.de

Die Wasseranwendungen lassen sich unterscheiden in:

- Waschungen
- Güsse, Blitzgüsse
- Sauna
- Vollbäder
- Teilbäder
- Wickel, Aufschläger, Kompressen, Packungen

Wasseranwendungen werden durchgeführt zur:

- Stärkung des Immunsystems
- Stärkung der körpereigenen Abwehr (Fähigkeit des Körpers, auf innere und äußere Reize zu reagieren, um Störungen im inneren Gleichgewicht zu verhindern)

Was ist ein Reiz?

- Eine äußere oder innere Einwirkung auf den Organismus, die eine bestimmte, nicht vom Willen gesteuerte Reaktion auslöst
- Steuert der Verweichlichung entgegen

Was verstehen wir unter Verweichlichung?

- Das Fehlen natürlicher Reize
- Dadurch verursachter schlechter Trainingszustand der Organfunktionen
- Starke Infektanfälligkeit

Was bewirken Reize?

- Regelsysteme des Körpers benötigen natürliche Reize für das Training
- Reize lösen Nervenimpulse aus, die im Gehirn wahrgenommen werden
- Reaktion: Ampel von rot auf grün
- Reaktion unbewusst: im vegetativen Nervensystem

Was passiert, wenn kaltes Wasser auf die Haut trifft?

- Wärmeregulation
- Blutgefäße verengen sich
- Später Mehrdurchblutung

Weitere Wirkungen der Wasseranwendungen:

- Reflektorisch (Head`sche Zonen)
- Konsensuell
- Training der gesamten Organe und des Organismus

©Kerstin Schmitz-Wolf, Heilpraktikerin & Gesundheitspädagogin, Am Steinrück 8, 36251 Ludwigsau, www.schmitz-wolf.de

Grundregeln für Wasseranwendungen

- Vor Kaltwasseranwendungen den Körper erwärmen
- Die Dauer wird in der Regel zu Beginn der Anwendungen kürzer sein und mit der Zeit etwas länger werden
- Kalte Anwendungen sollten nur kurz, 15 bis 60 Sekunden erfolgen
    - Das Wasser sollte hierbei eine Temperatur von 5 - 18 Grad haben
- Warme Anwendungen dauern länger
    - die Temperatur beträgt 36 bis 39 Grad
    - bei heißen Anwendungen kann die Temperatur bis 39 bis 42 Grad gesteigert werden
- Bei allen wechselwarmen Anwendungen sollte man warm beginnen, zweimal von warm nach kalt wechseln, und stets kalt enden
- Wichtig ist die Vor- und Nacherwärmung des Körpers
- Reizart, Reizhäufigkeit und Reizstärke sollten individuell nach Reaktion, Konstitution und Befindlichkeit dosiert werden

Fazit:

- Wasseranwendungen, Wickel und Bürstungen sind
    - einfach, überall durchführbar, kostengünstig für jedes Alter
- Sie eignen sich sowohl zur
    - Prävention, zum aktiven Ganzkörpertraining, Therapie
- Gesundheit darf Spaß machen –
    - Kneipp ist das beste Beispiel – Beginn bereits im Kindesalter

Bildnachweis:
Seite 1 Pfarrer Kneipp: Von of book - Sebastian Kneipp - Selbsterstellter Scan aus Das grosse Kneippbuch von 1915. A picture from the Great Kneippbook from the year 1915., Gemeinfrei, https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=488057

Studienhinweis: Effekte der Kneipp-Therapie: Ein systematischer Review der aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnisse (2000–2019)
https://karger.com/cmr/article/28/2/146/68349/Effekte-der-Kneipp-Therapie-Ein-systematischer

Literaturtipps:

Titel	Verlag	ISBN
Das große Kneipp-Gesundheitsbuch	Trias	978-3432116303
Natürlich gesund mit Kneipp	Trias	978-3-432-10796-7
Wie Wasser heilt	Knaur	978-3426658567
Meine Wasserkur, So sollt ihr leben (Doppelband)	Trias	3432107439
Richtig kneippen	Bassermann	3809418641

©Kerstin Schmitz-Wolf, Heilpraktikerin & Gesundheitspädagogin, Am Steinrück 8, 36251 Ludwigsau, www.schmitz-wolf.de