

■ EIN FALL FÜR GANZHEITLICHES DENKEN

Kneipp'sche Wasseranwendungen

Frage: Mittlerweile findet man überall Kneippanlagen und Gelegenheiten, gerade jetzt im Sommer die Kaltwasseranwendungen zu genießen. Wie soll man diese Anwendungen aus medizinischer Sicht richtig anwenden?

Antwort: Ich darf Sie hier auf ein sehr schönes Beispiel vor Ort verweisen. In Weissenbach im Ahrntal können Sie das naturverbundene Kneippkonzept entlang der Gesundheitswege mit der ganzen Familie hautnah erleben. Ich habe an einer Broschüre mitarbeiten dürfen, aus der ich Ihnen gerne einige Ausschnitte für die Sommersaison 2019 präsentiere:

Die Wasserheilkunde

Wasser, vornehmlich kaltes Wasser, wurde immer wieder von Heilkundigen gepriesen und auch immer wieder als zu billiges, zu einfaches und zu naheliegendes Mittel verachtet. Die Methode gerät in Verruf, wenn ihre Anhänger meinen, man könne mit dem „Naturprodukt Wasser“ nicht schaden.

Wassertreten

Voraussetzung sind warme Füße und Beine, auch soll die Anwendung nicht unmittelbar vor oder nach dem Essen erfolgen. Gehen Sie schreitend vorwärts und heben dabei abwechselnd die Beine aus dem Wasser heraus (Storchenschritt). Nach Eintritt der Reaktion (starkes Kältegefühl und Kribbeln) muss die Therapie beendet werden. Nicht abtrocknen, sondern das Wasser abstreifen und für gute und rasche Erwärmung sorgen.

Arm- und Gesichtsbad

Unterarme bis zur Mitte des Oberarms ins Wasser tauchen und so lange verweilen, bis eine Reaktion eintritt (Kribbeln, leichte Hautrötung). Danach das Wasser abstreifen und durch Bewegung für eine gute Wiedererwärmung sorgen. Nicht abtrocknen. Das kalte Armbad wirkt erfrischend, regt den Kreislauf an und beruhigt das nervöse Herz. Gesicht mit möglichst geöffneten Augen einige Sekunden ins Wasser tauchen, Kopf herausheben und Wasser abstreifen. **Indikation** der Wasseranwendungen (wann sind die Kaltwasseranwendungen ohne Schaden durchführbar):

- Zur lokalen Blutzirkulationsanregung (Hände und Beine)
 - o Morgens die Arme, abends die Beine (Anheben und Absenken der Körperenergie)
 - o Bei Abgeschlagenheit, Müdigkeit, Abgespanntheit
- Bei Einschlafstörungen
- Bei Wadenkrämpfen (vor allem nach Ruhe und wenn nachts auftretend)
- Wetterfühligkeit
- Bei depressiver Verstimmung
- Abhärtung im Rachenraum („erste Etage“ des Immunsystems)
- Bei Blutdruckschwankungen
- Bei blutgefäßbedingten Kopfschmerzen
- Bei Hitzegefühl, leichtes Fieber

Entsprechende themenbezogene Zusendungen und Fragen können so wie bisher in bewährter Weise direkt an meine E-Mailadresse gruber@prosalus.info oder telefonisch unter **0474 409344** direkt an mich gerichtet werden.

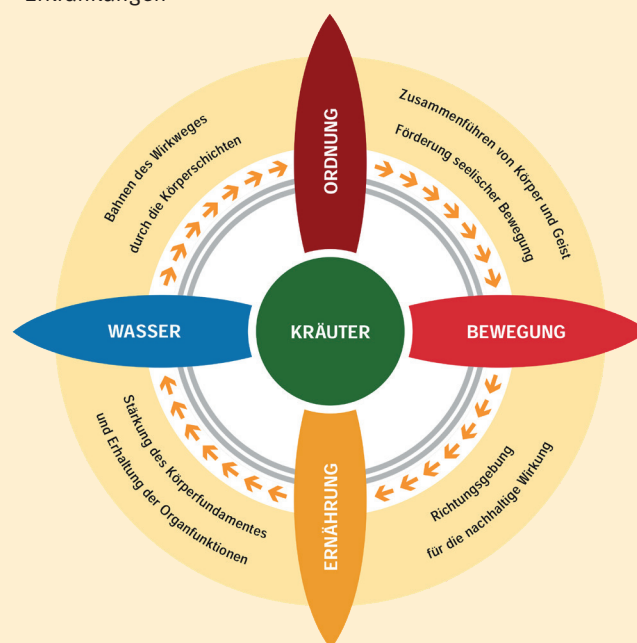


Dr. Rudolf Gruber

- Bei leichten Venenbeschwerden und schweren müden Beinen
- Bei Muskelkater
- Bei stumpfen Verletzungen (Prellungen)

Gegenindikationen (Nicht geeignet bei):

- o Arterieller Durchblutungsstörungen der Beine
- o Bei Kaltfüßen
- o Frischer Thrombose
- o Menstruation (Monatsblutung) und Unterleibsinfektionen der Frau
- o Hohem Blutdruck (>140 systolisch, >95 diastolisch)
- o Ischiasnervenschmerzen
- o Harnwegsinfekten (Nieren- und Blasenleiden)
- o Frischen offenen Verletzungen
- o Chronisch entzündlichen Erkrankungen und Rheumatischen Erkrankungen



Wesentliches zur Kneipptherapie

Kneippen heißt: „Reduktion auf das Wesen(tliche)“. Die Kneipptherapie fasst in sich alles Einfache zusammen. Ein leitender Grundsatz von Kneipp war das ordnende Prinzip des Lebens. Alles Tun bedarf demnach der regelhaften und konzentrierten Wiederholung. Kneipp glaubte, dass der Mensch nur gesund werden könne, wenn er Ordnung im Seelenleben, Ordnung im Alltag und Ordnung im Ablauf seiner körperlichen Funktionen miteinander zu vereinen lerne. Laut Kräuterpfarrer Josef Weidinger, einem später wirkenden Jünger der Kneipp'schen Lehre besteht die Garantie für individuelle Gesundheit in drei einfachen Prinzipien:
einmal am Tag Hunger haben
einmal am Tag schwitzen
einmal am Tag (körperlich) müde sein

Kneipp'sche Grundsätze

- **Übertreibungen vermeiden**
- **Auf die Situation bezogenes, moderates Handeln**
- **Vollwertige Ernährung, Würdigung des vollen Kornes mit seinen Vitalstoffen**
- **Aufsuchen von „geistigen und seelischen“ Ruhepolen**

Die Informationen sind auch online unter www.prosalus.info abrufbar.