

# **WASSER, WICKEL UND KRÄUTER**

**Mehr von Sebastian Kneipp**

# DIE WASSERTHERAPIE NACH KNEIPP

## ☪ **Anwendungsformen:**

- ☪ Abreibungen (mit Haut-Bürste) und Waschungen (mit Waschlappen)
- ☪ Wickel und Auflagen (kalt oder warm, je nach Bedarf)
- ☪ Güsse im klassischen Kneipp'schen Sinn (durch Therapeut durchzuführen)
- ☪ Teil-und Vollbäder (ansteigende Temperatur, Wechselbäder)
- ☪ Wassertreten, Taulaufen, Schneelaufen zur Selbstanwendung, „nach entsprechender Eingewöhnung und Blutgefäßtraining)



## WIE WIRKT WASSER?

- ☉ Die Wassertherapie hilft, Krankheitsstoffe im Blut **aufzulösen**,
- ☉ das Aufgelöste **auszuscheiden**,
- ☉ das so gereinigte Blut wieder in die **richtige Zirkulation** zu bringen,
- ☉ den geschwächten Organismus zu“ **stählen“ und abzuhärten** und schliesslich
- ☉ zu neuer **Tätigkeit anzuregen** und **Körperfunktionen zu kräftigen**.



# WASSERANWENDUNGEN VOR DER HAUSTÜRE

☪ **Wassertreten**

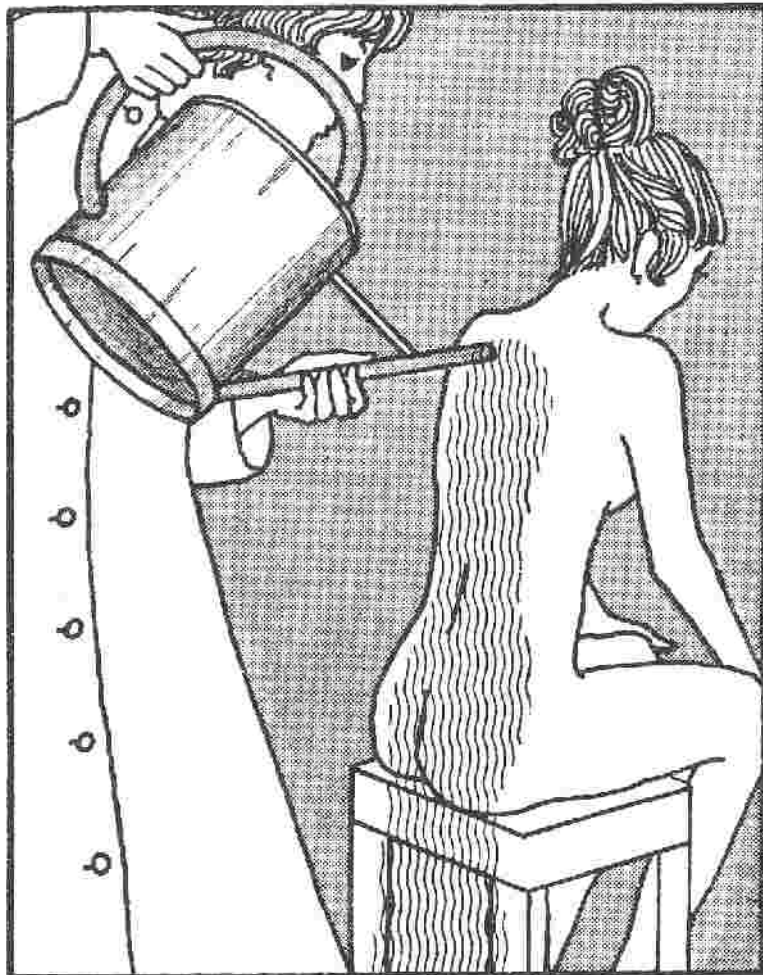
☪ **Taulaufen**

☪ **Schneelaufen**

☪ „Eine besondere, durchaus wirksame Art des Barfußgehens ist das Gehen im nassen Grase, gleichviel, ob dieses durch Tau, Regen oder Wasseraufguß genässt sei“



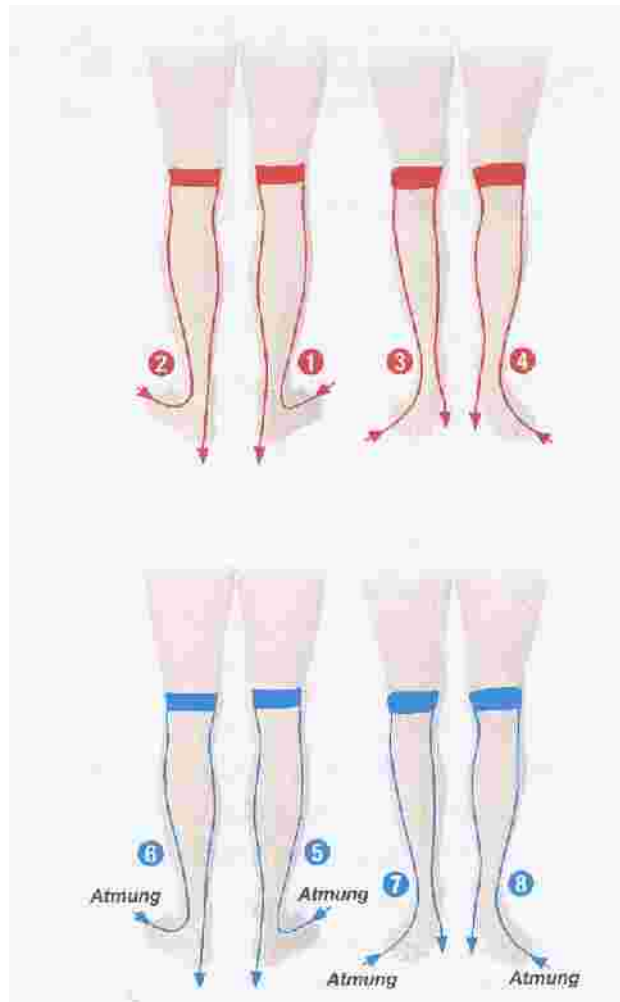
# GÜSSE- DER KÖNIGSWEG ALLEN KNEIPPENS



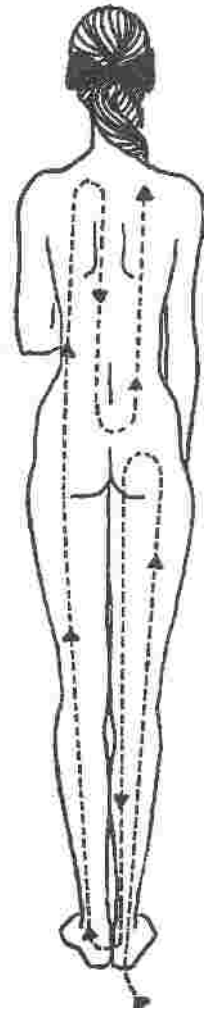
- ☞ Wirken gezielt
- ☞ Gießkanne, weil Dauer und Strahlstärke vorbestimmt
- ☞ ca. 2 cm dicker Schlauch, Wasserstrahl soll senkrecht etwa 1 handbreit emporfließen
- ☞ Wichtig ist geschlossener Wassermantel



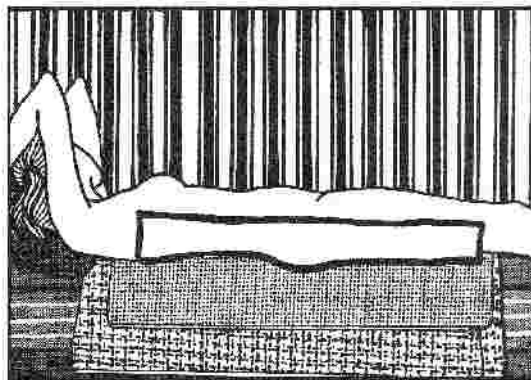
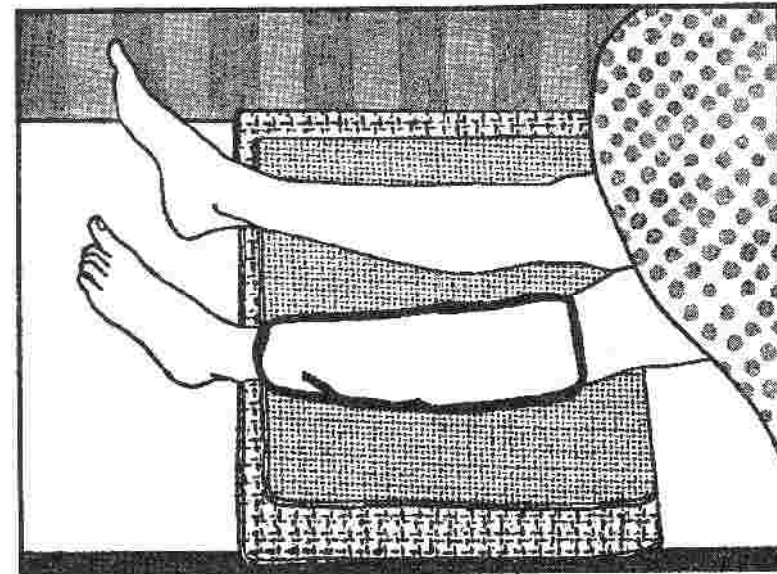
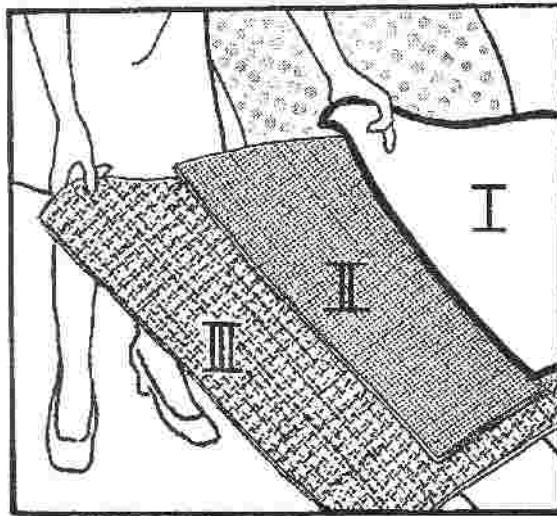
# WADEN-WECHSELGÜSSE



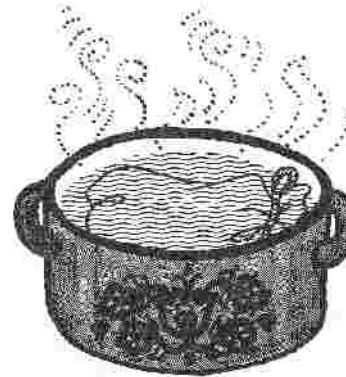
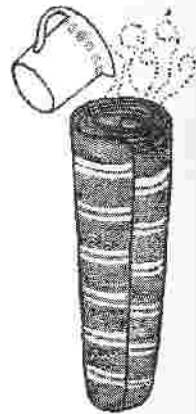
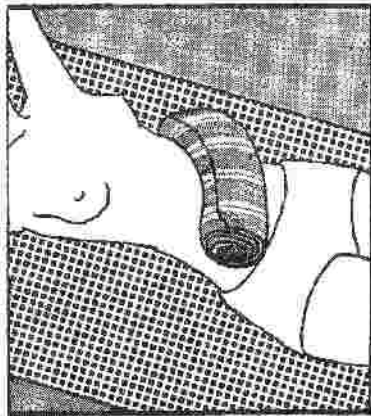
# GANZKÖRPERGÜSSE- BEINGÜSSE



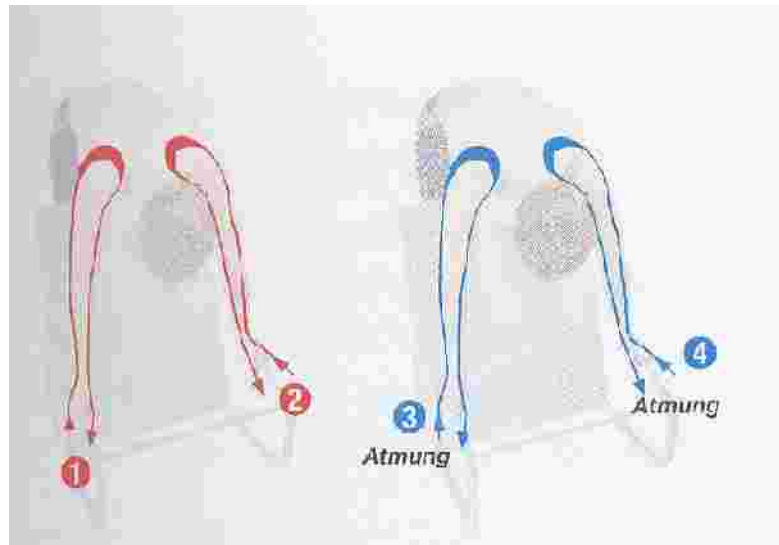
# WICKEL- AUFLAGEN



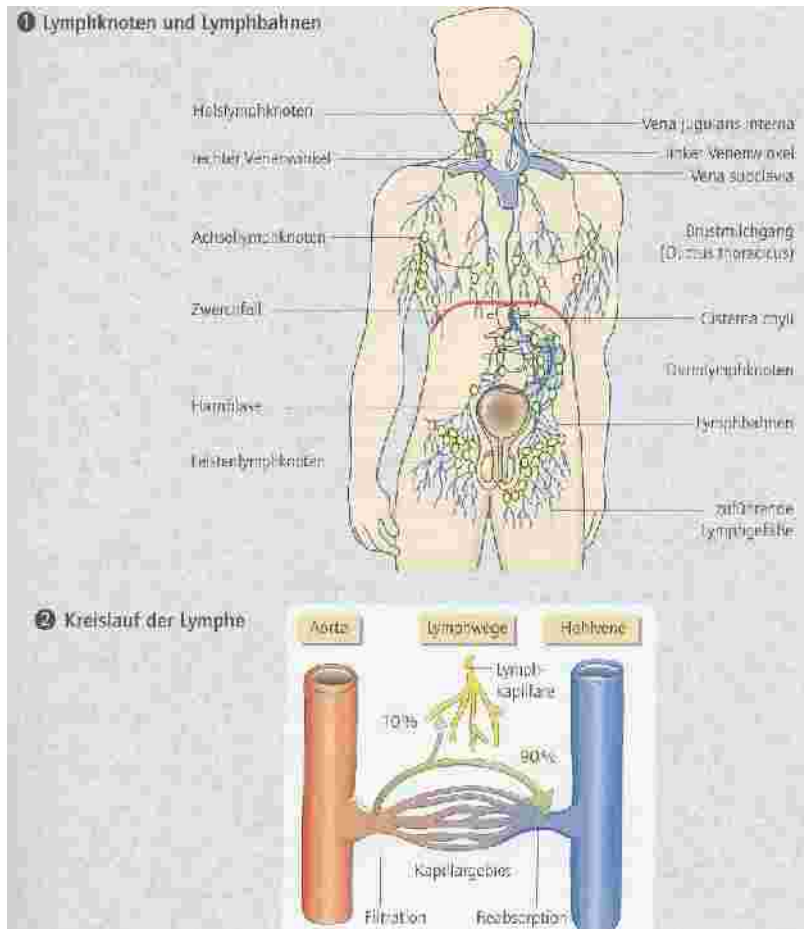
# DAMPFROLLE- HEUSACK



# ARMGÜSSE- LENDENGUSS



# DIE WIRKUNG AUF DIE LYMPHE



# BRENNESSEL

URTICA URENS L.



- ⌘ Gicht, Arteriosklerose, Ödeme
  
- ⌘ Wirkungen und Wirksamkeit
  - entzündungshemmend
  - Cholesterinstoffwechsel
  - Wasser ausleitend



# BLUTREINIGUNG MIT BRENNESSEL

- ☉ Während des abnehmenden Mondes im Frühjahr 2 Wochen lang täglich 3x 1 Tasse voll junger Brennesselblätter bei Sonnenaufgang frisch gepflückt.
- ☉ Erstverschlechterung mit Hautausschlag, Müdigkeit, klebriger & bitterer Zunge
- ☉ **darmreinigend „wassertreibend“**



# BÄRENTRAUBENBLÄTTER TEE

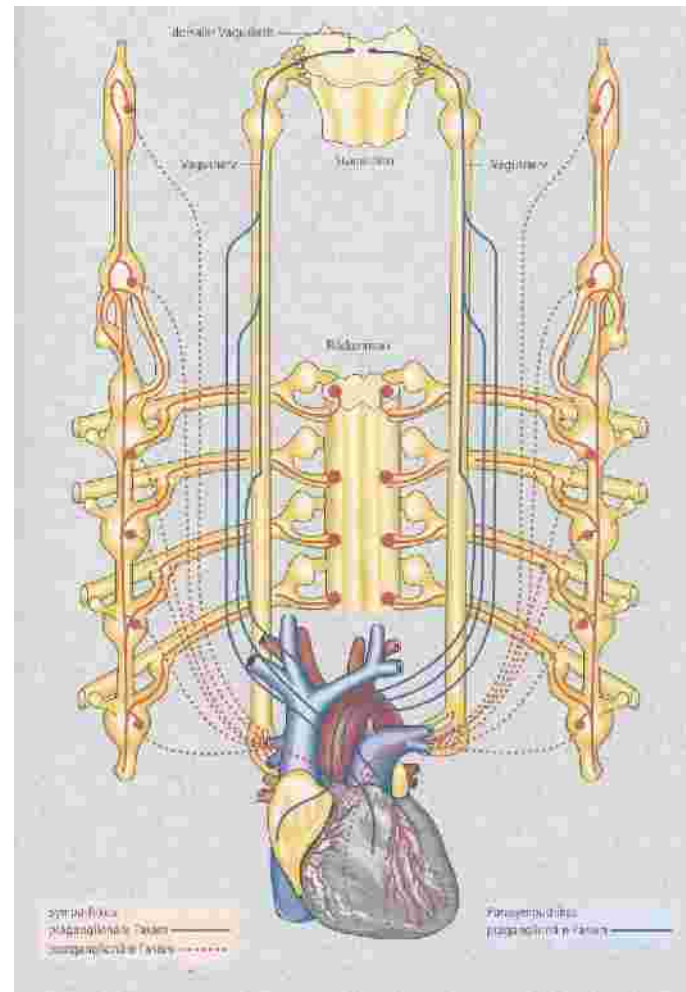
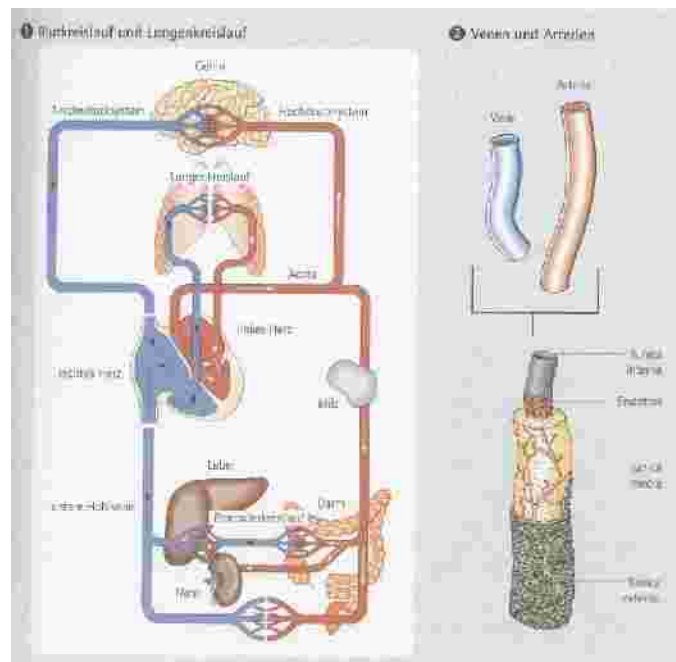
UVAE URSI FOLIUM



- ☞ Scheidet über die Niere aus
- ☞ Verhindert Harnwegsinfekte
- ☞ Stärkt den Kreislauf



# DIE WIRKUNG AUF GEFÄßE UND NERVENSYSTEM



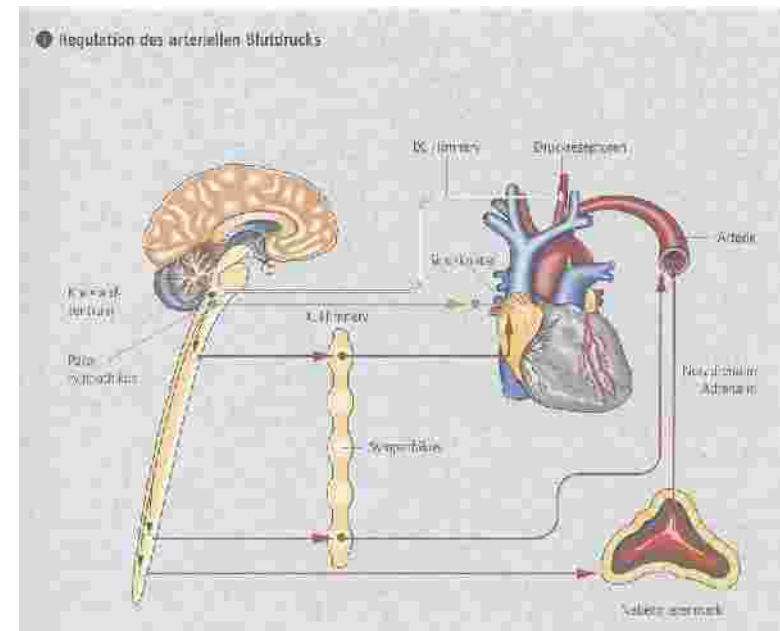
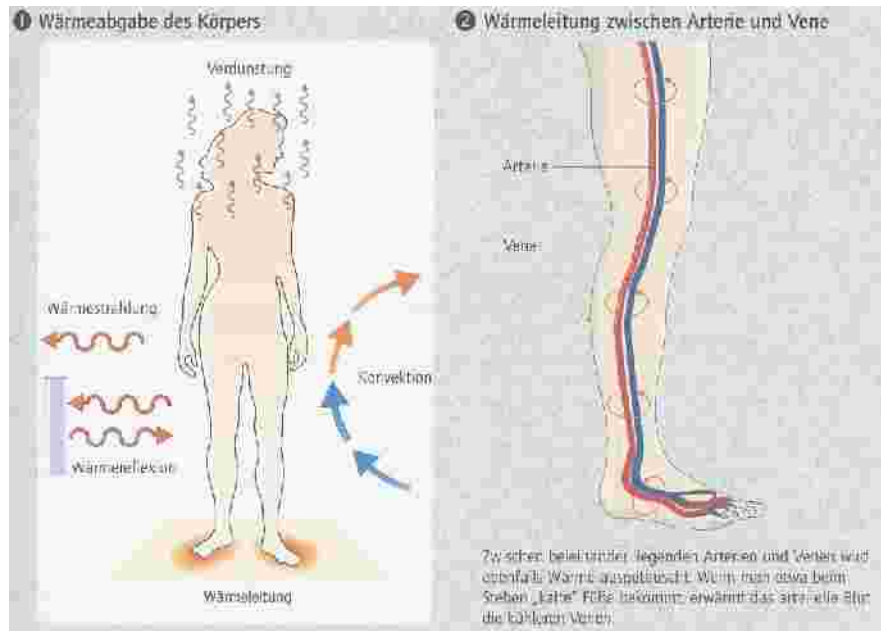
**WACHOLDER**



**ROSMARIN**



# DER WÄRME- UND ENERGIEHAUSHALT



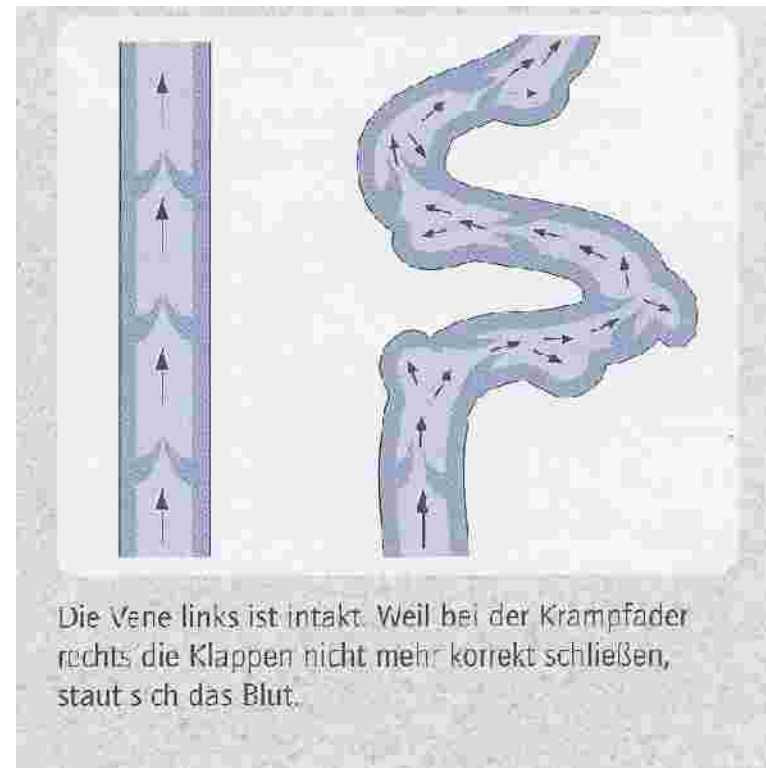
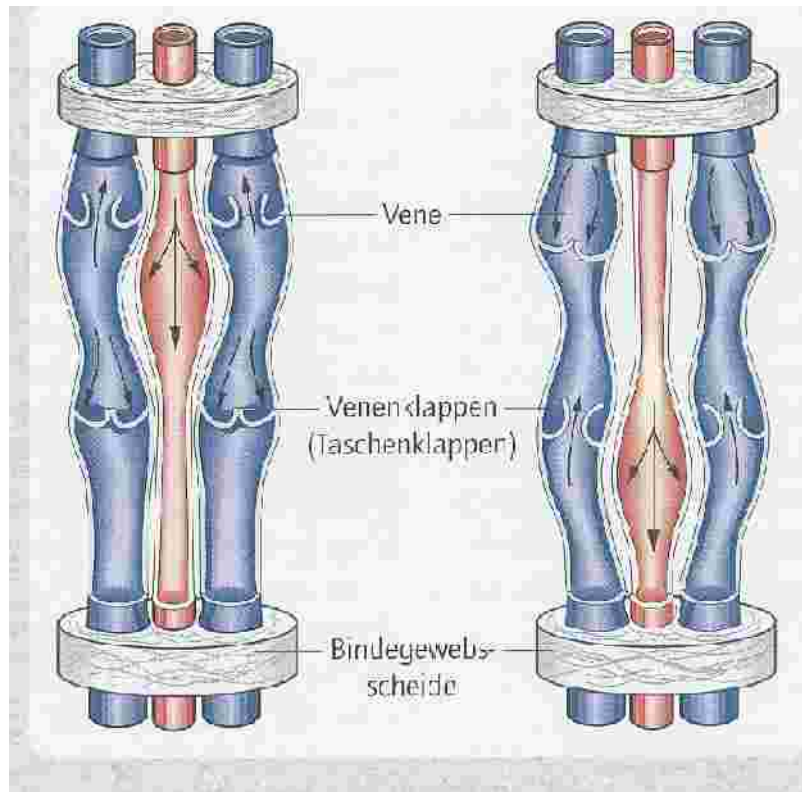
# LAVENDEL



- ⌘ Nervosität und Schlafstörungen
- ⌘ Dyspeptische Beschwerden
- ⌘ Tee; Badezusatz
  
- ⌘ Beruhigung des Körpers von aussen
- ⌘ „Was aussen ist, ist innen und was innen ist ist aussen“



# DER STAU IM KÖRPER



**FENCHEL ANIS KÜMMEL**



# DIE SAAT- DER ENTSCHLUß



- ☪ Was nützt der Wille?
- ☪ Was nützt das Wollen?
- ☪ Was nützt das Wissen?
  
- ☪ **Was nützt, ist allein das Tun!!**

