



.....  
**DORIS WÖHNER**

Pflegepädagogin, BBA, Gesundheitsberaterin,  
Schönaich, D

# Wasser als *natürliche* Heilanwendung

*«Ich glaube, dass ich kein Heilmittel anführen kann, das sicherer ist als das Wasser.»*

*Pfarrer Kneipp*

«Brrrh!!! Ist das kalt!!!» Ich stecke in einem großen Gefäß mit eiskaltem Wasser, auch mein Kopf ist unter Wasser. Nein, es ist kein Alptraum. Nach ein paar Sekunden geht es wieder heraus, die Haut wird kurz abgerubbelt, die Kleidung angezogen, und ich darf wieder herumspringen, um warm zu werden. Mein Vater,

begeisterter Kneipp-Anhänger, will das Beste für seine vierjährige Tochter, die ständig Lungenentzündungen hat. Er nimmt mit ihr diese Radikalkur vor, um den Körper abzuhärten. Das ist meine erste bewusste Erinnerung an Wasser als ein Heilmittel. Ich bekomme keine Lungenentzündung mehr, nur noch hin

und wieder Erkältungen. Was ist denn da passiert? Wieso hat kaltes Wasser geholfen?

## **Abhärtung**

Kommt die Körperoberfläche mit kaltem Wasser in Berührung, wird Wärme entzogen. Als Reaktion verengen sich die Blutgefäße, um die Wärme zu halten.

Der behandelte Bereich kühlt etwas ab, die Haut wird blass und kurzfristig mit etwas weniger Sauerstoff und Nährstoffen versorgt. Um das auszugleichen, erweitern sich die Gefäße nach einer gewissen Zeit wieder. Die Haut wird rot und ist besser durchblutet als vorher. Das ist nicht nur ein Training für Gefäße. Auch der Stoffwechsel und das Lymphsystem werden aktiviert, und die Atmung vertieft sich. Dadurch werden die Zellen besser versorgt und entgiftet, der Wärmehaushalt und der Transport von Gewebeflüssigkeit werden optimiert. Dies alles führt dazu, dass man für grippale Infekte weniger anfällig ist. Der wissenschaftliche Nachweis erfolgte in einer 10 Wochen andauernden Studie der Uni Jena. Daraus lässt sich auch ableiten, dass man rechtzeitig vor der Erkältungssaison mit Wasseranwendungen beginnt. Und es muss ja nicht die oben erlebte Radikalkur sein. Weitere Möglichkeiten sind:

#### • *Wechselduschen*

Die Wechseldusche am Morgen sorgt dafür, dass der Organismus «aufwacht», der Kreislauf und damit die Wärme-Kälte-Regulierung auf Trab kommen. Auf zwei Minuten mit warmem bis heißem Wasser (bis man sich so richtig wohlig durchwärmt fühlt) folgen zehn Sekunden mit kaltem Wasser. Das Ganze wird dreimal hintereinander durchgeführt. Als «Ungeübter» muss man sich nicht dazu zwingen, den Wasserhahn auf die kälteste Stufe zu stellen. Das kalte Wasser läuft auch nicht über den ganzen Körper. Stellen Sie die Temperatur einfach etwas kühler (lauwarm, 19-23°C) und die Dusche auf einen flachen Strahl. Dann gehen Sie in der beschriebenen Reihenfolge vor: Rechtes Bein (außen von Fuß bis Hüfte, zurück innen von Oberschenkel bis Fuß), linkes Bein ebenso. Rechter Arm (außen von Handrücken

bis Schulter und zurück von der Achselhöhle bis Hand innen), linker Arm ebenso. Brust, Bauch, Nacken, Gesicht. Damit der Körper mit dem kalten Reiz klarkommt, reicht es, die ersten Male mit den Unterschenkeln und den Unterarmen zu beginnen. Tag um Tag kann man sich etwas höher wagen. Am Schluss schnell das Wasser abstreichen und sich leicht abtrocknen. Zur Wiedererwärmung sollte man jetzt nochmal ins Bett gehen. Wem dazu keine Zeit bleibt, weil er nicht so früh aufstehen will, zieht seinen Morgenmantel über und bewegt sich so lange, bis er wieder warm ist.



#### • *Kneipp'sche Oberkörperwaschung*

Frühmorgens beim Aufstehen das Bett zugedeckt lassen, wenn nötig schnell auf die Toilette gehen, Waschbecken mit möglichst sehr kaltem Wasser füllen, Waschlappen hineintauchen, leicht ausdrücken und damit die Haut befeuchten. Am rechten Handgelenk ansetzen, an der Arm-Außenseite hoch bis zur Schulter streichen, zur Arm-Innenseite wechseln und zum Handgelenk zurück, um dann nochmals an der Innenseite hoch zu den Achseln zu streichen. Den Waschlappen erneut ins kalte Wasser tauchen, ausdrücken und dann in der gleichen Reihenfolge den linken

Arm benetzen. Den Waschlappen ins kalte Wasser tauchen, ausdrücken, über Vorder- und Rückseite des Körpers streichen (soweit man reicht). Darauf achten, dass der Lappen immer frisch und kalt ist, und die Striche zügig durchführen. Die Waschung sollte höchstens eine Minute dauern. Dann rasch, ohne abzutrocknen, T-Shirt oder Schlafanzugoberteil wieder anziehen, für 15 Minuten ins warme Bett zurück und vielleicht den Vögeln zuhören. Hartgesotene können im Zimmer Gymnastik machen und zwar mindestens so lange, bis der Körper wieder durchwärmt ist.

#### • *Kalter Knieguss*

Man stellt sich in die Dusche oder Badewanne, achtet darauf, dass man nicht ausrutschen kann. Es wird nur der Brauseschlauch benutzt, nicht der Duschkopf.

Einen kalten, nicht zu starken Wasserstrahl zunächst vom rechten kleinen Zeh über den Fußknöchel hinten an der Wade entlang bis kurz über die Kniekehle führen, dort ca. 2-5 Sekunden verweilen, dann auf der Innenseite zurück nach unten, dann folgt das linke Bein. Es folgt die Vorderseite der Unterschenkel, indem man zuerst am rechten Bein den Wasserstrahl von der Außenkante des rechten Fußes bis hoch zur Kniescheibe führt (dort wird mehrmals die Kniescheibe umkreist) und dann zur Ferse zurückkehrt. Dabei soll darauf geachtet werden, dass die Unterschenkelmuskeln und nicht die Knochenkante des Schienbeins begossen werden. Dann folgt wieder das linke Bein.

Zum Schluss werden beide Fußsohlen (rechts/links) für jeweils zwei Sekunden mit kaltem Wasser begossen. Und wieder heißt es: Nicht abtrocknen, das Wasser nur abstreichen und trockene Kleidung anziehen und bewegen. Dadurch wirkt zusätzlich die Verdunstungskälte, die

Haut wird stärker durchblutet und der Kreislauf angeregt. Als gewünschte Reaktion erwartet man eine gleichmäßig helle Rötung der Haut. Wird die Haut fleckig, bläulich marmoriert, hat der Guss wahrscheinlich zu lange gedauert und sollte beim nächsten Mal kürzer ausfallen. Wenn ein stechender Schmerz auftritt, muss der Guss abgebrochen werden.

Der kalte Guss trainiert nicht nur die Blutgefäße und unterstützt die Immunabwehr, sondern hilft auch bei venösen Durchblutungsstörungen wie Krampfadern oder Besenreisern, «schweren und müden Beinen», Hämorrhoiden, Migräne, niedrigem Blutdruck und dient als Einschlafhilfe. Er sollte aber nicht bei arteriellen Durchblutungsstörungen, während der Menstruation und bei Harnwegsinfekten angewendet werden.



Die Duschbrause lässt sich für kalte Güsse leicht entfernen.

#### Zu beachten:

- Bevor man eine Kaltanwendung beginnt, muss der Körper immer warm sein. Wer zu kalten Füßen neigt, muss diese durch Bewegung oder ein

warmes Fußbad anwärmen.

- Wenn Durchblutungs- und Sensibilitätsstörungen vorliegen, sollte man vorsichtig bei zu kaltem und zu heißem Wasser sein. Hitze und Kälte können evtl. nicht richtig empfunden werden.
- Der Reiz sollte variiert werden, um den Körper reaktionsfähiger zu halten. Deshalb sollten die Anwendungen hin und wieder gewechselt werden.
- Die Häufigkeit, die Temperaturen und die Temperaturunterschiede müssen individuell nach der Reaktion, der körperlichen Verfassung und der Befindlichkeit auf den einzelnen Menschen abgestimmt werden.

Haben Sie Kinder? Die meisten Kinder beschäftigen sich doch gerne mit Wasser. Gewöhnen Sie diese schon frühzeitig an die Vielseitigkeit dieses Elements. Wichtig ist, dass der Spaß im Vordergrund steht und kein Zwang ausgeübt wird. Machen Sie mit Ihren Kindern Übungen wie Tulaufen, Wassertreten, Güsse mit einer Kindergießkanne, Armbäder, Barfußgehen, Schneetreten und vielleicht auch ein Tauchbad. Ihrer Fantasie sind keine Grenzen gesetzt, um Ihren Kindern und sich selbst das Heilmittel Wasser näherzubringen.

#### Wickel Brustwickel

«Nein, nein, und nochmals nein. Ich lege mich nicht hin!» Es erwartet mich ein kalter Brustwickel, denn ich habe eine dicke Erkältung, die Bronchien sind auch schon etwas beteiligt. Gerade habe ich meiner Mutter noch geholfen, das Bett für den Wickel zu richten. Ein großes Badetuch, damit der Schweiß dort aufgesogen wird und nicht ins Laken zieht. Darüber ein großes Laken, in das ich eingewickelt werden soll, in Brusthöhe zuerst ein Moltontuch, das von der

Achselhöhle bis zum Bauchnabel reicht, und dann noch das eiskalte, gut ausgewrungene Leinentuch, das etwas kleiner ist. Mit viel Überwindung lege ich mich nun doch hin. Schnell wickelt meine Mutter die beiden Tücher nacheinander faltenfrei um die Brust, dann werde ich in das Laken eingeschlagen. Zum Schluss stopft sie noch das Federbett um meinen Körper. Außer dem Gesicht schaut nichts heraus, nicht einmal der große Zeh. Die ersten Minuten ist es noch gewaltig kalt, aber dann wird es immer wärmer. Zu trinken gibt es Lindenblütentee, der auch noch von innen wärmt. Nach ca. 60-70 Minuten komme ich gewaltig ins Schwitzen. Schnell werde ich ausgepackt, mit einem leicht feuchten Tuch abgewaschen, damit sich die Nachschwitzphase verkürzt. Alle Wickelmaterialien kommen aus dem Bett heraus, und ich werde wieder zugedeckt und schlafe ziemlich schnell erschöpft ein. Am nächsten Tag sind die Bronchien frei, und die Erkältung ist fast weg. Was ist passiert?

Nach der Wiedererwärmung, die zu einer verbesserten Durchblutung führt und damit auch vermehrt Abwehrzellen an den Ort des Geschehens herbeiruft, kann die Wärme nicht entweichen. Die Temperatur erhöht sich weiter und das bedeutet, dass die Abwehrzellen schneller und effektiver arbeiten und Viren und Bakterien vernichten können. Am Schluss versucht der Körper, sich durch das Schwitzen selbst zu kühlen.

Hier zeigt sich, dass Fieber eigentlich eine gute Sache ist. Aber bei Herz- und Kreislauferkrankungen und Kleinkindern kann eine zu hohe Temperatur für den Körper zu belastend sein. Dann kann man das Fieber mit einem Wadenwickel senken. So kann man sich Tabletten und Fieberzäpfchen sparen.

## Brustwickel Anleitung



1. Das Bett auf Brusthöhe mit einem großen Badetuch auslegen.



2. Über das Badetuch ein großes Laken legen.



3. Danach den Molton von Achselhöhle bis Bauchnabel darüber geben.



4. Als nächstes das eiskalte, ausgewrungene Leinentuch auf selber Höhe wie den Molton ausbreiten.



5. Eins nach dem anderen einwickeln.



6. Die Kälte ist zu Beginn sehr unangenehm, aber schon bald wird's mollig warm.

## Wadenwickel

Dazu benutzt man für jeden Unterschenkel je ein Baumwolltuch, z. B. ein Geschirrtuch, das zur Hälfte nass gemacht und um die Wade gelegt wird. Die 2. trockene Hälfte ist das Zwischentuch. Am Schluss kommt noch ein Frotteetuch um die Wade. Hierbei muss auf folgende Dinge geachtet werden.

- Die Füße müssen warm sein, bevor der Wickel angelegt wird. Evtl. Socken anziehen, ein Fußbad nehmen oder eine Wärmflasche anlegen.
- Je feuchter das Wickeltuch, umso stärker ist der Reiz, umso schneller kann die Temperatur gesenkt werden. Dies kann aber häufig zu belastend für den Körper sein. Dann das Tuch stärker auswringen.
- Die Wassertemperatur braucht nur 2-5 Grad unter der Körpertemperatur zu sein. Es wirkt die Verdunstungskälte. Ist das Wasser zu kalt, verengen sich die Gefäße zu lange und das Blut, das ja auch abgekühlt wird, kann dann die Kälte nicht in den Körper transportieren.
- Sobald das innere Wickeltuch warm wird, muss es erneut angefeuchtet werden. Das kann in etwa alle 10 Minuten sein. Das Wasser sollte jedes Mal erneuert werden, damit es sich nicht erwärmt und damit die Stoffwechselabbauprodukte, die über die Haut ausgeschieden werden, aus dem Tuch gewaschen werden.

- Die Temperatur sollte nur um 0,5 -1 Grad in der Stunde gesenkt werden, sonst wird der Kreislauf zu sehr belastet.
- Kinder bleiben nicht immer ruhig liegen. Man kann ein Paar alte Baumwollstrümpfe nehmen, den Fußteil abschneiden und den Rest anfeuchten und als Tuchersatz über die Waden ziehen. Dann noch ein paar lockere Wollstrümpfe darüberstreifen.
- Je nach Bedürfnis des Fiebernden werden die Beine leicht bedeckt oder bleiben unbedeckt.
- Werden die Füße während des Wickels kalt, sollte der Wadenwickel abgebrochen werden.
- Es darf nie Plastik als Bettenschutz um die Beine gewickelt werden. Dann kann die Wärme nicht abgeleitet werden. Es kommt zu einem Wärmestau, und die Temperatur steigt.
- Sollte das Fieber nicht sinken, muss mit dem Arzt Kontakt aufgenommen werden.

Dieser Wickel ist arbeitsintensiv, da man damit ca. 1 Stunde beschäftigt ist. Es empfiehlt sich, außer dem Wasserwechsel keine andere Tätigkeit vorzunehmen, sondern bei der kranken Person zu bleiben. Diese wird sich über die Aufmerksamkeit freuen, und Kinder sind glücklich, wenn sie eine Geschichte vorgelesen bekommen. Die Mühe lohnt sich. ■

Die oben beschriebenen Anwendungen sind nur ein kleiner Teil der Hydrotherapie. Pfarrer Kneipp hat über 130 Anwendungen nicht nur mit Wasser, sondern auch mit Zusätzen entwickelt. Wer Lust auf mehr hat, kann sich ein entsprechendes Buch kaufen, vielleicht in seinem Schrank eine kleine Kiste mit Wickelmaterialien bereitlegen, um jederzeit mit Wasser und anderen natürlichen Heilmitteln bei kleinen Beschwerden handeln zu können. **Aber fragen Sie bei Unklarheiten und unbekanntem Beschwerden immer den Arzt!**

### Buchtipps zu Wickel:

«Wohltuende Wickel», Maya Thüler

# Leben & Gesundheit®

Das Magazin für ganzheitliche Gesundheit

natürlich glücklich



Dieser Artikel wurde Ihnen durch die Redaktion des Magazins «Leben & Gesundheit» gerne zur ausschliesslich privaten Nutzung zur Verfügung gestellt. Jegliche kommerzielle Nutzung bedarf der schriftlichen Einwilligung des Herausgebers (siehe unten). Die Angaben zu Ausgabe und Jahr finden sich jeweils oben auf dem Seitenrand des Artikels. Erfahren Sie mehr über das Magazin auf [www.lug-mag.com](http://www.lug-mag.com).

- ausgerichtet an **NEWSTARTPlus®**, dem weltweit erfolgreichen Konzept für ganzheitliche Gesundheit
- in jeder Ausgabe ein Schwerpunktthema mit praxisnahen Beiträgen
- attraktive Rubriken wie: Körperwunder, Praxisfenster, Staunen und Entdecken, Fitness, leckere und gesunde Rezepte, Heilpflanzen, Erziehung und Familie, Preisrätsel, Kinderseite, Alltagstipps und Vieles mehr
- zweimonatliches Erscheinen, 52 Seiten, keine Kündigung erforderlich



**Jetzt online bestellen!**

Einfach den QR-Code scannen oder direkt unter [www.lug-mag.com](http://www.lug-mag.com)

