



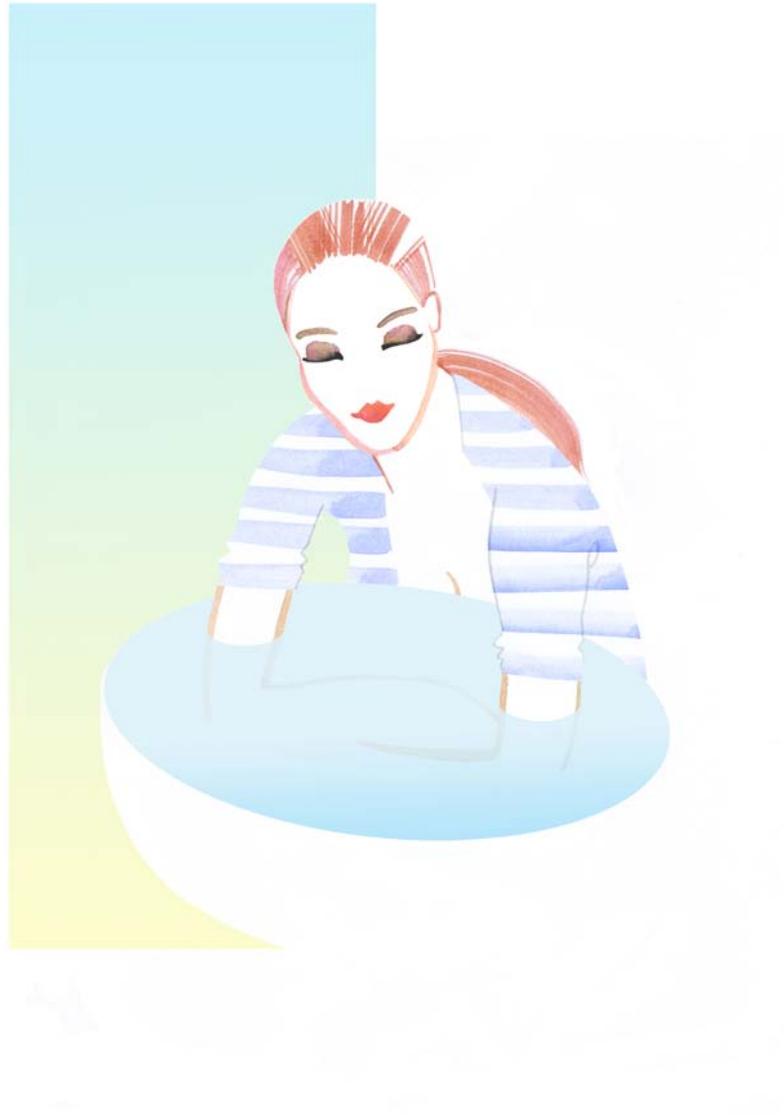
Kneippsche Anwendungen – Wasser als Heilmittel

Inhaltsverzeichnis

1. Das Armbad
2. Der Armguss
3. Der Gesichtsguss
4. Die kalte Oberkörperwaschung
5. Der Knieguss
6. Der Schenkelguss
7. Der Vollguss mit abschliessendem Fussguss
8. Das Vollbad



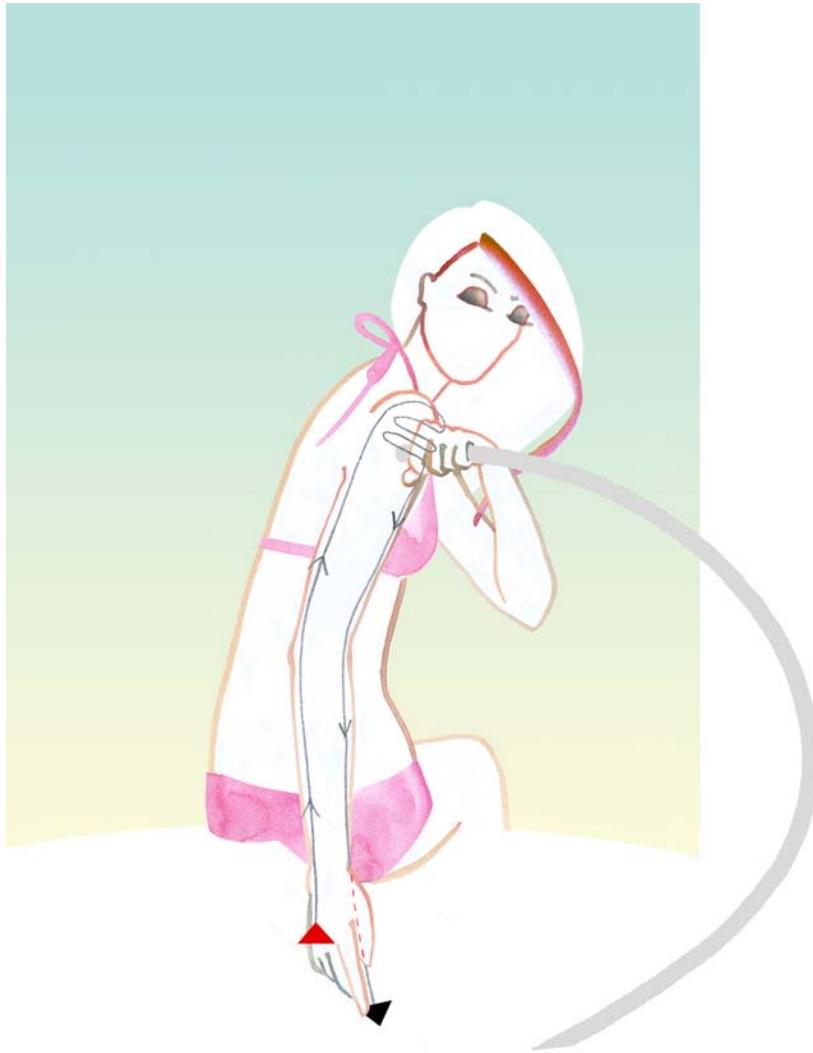
Kaltes Armbad oder kneippscher Espresso



Ein kaltes Armbad ist der koffeinfreie Espresso der Naturheilkunde. Es wirkt erfrischend, blutdruckregulierend und durchblutungsfördernd. Hilft bei körperlicher oder geistiger Müdigkeit, Kopfschmerzen und nervöser Herzstätigkeit.

Anwendung: In Lavabo oder kleiner Wanne so kaltes Wasser wie möglich einlaufen lassen. An den Armen verträgt man relativ kühle Temperaturen. Das Gefäß sollte nicht zu flach sein, da die Arme bis zur Mitte der Oberarme eingetaucht werden. Achtung: Nicht die kalten Hände in das kalte Wasser eintauchen, wenn nötig Hände vorher wärmen. Erst den rechten, dann den linken Arm mit der Hand voraus bis Mitte Oberarm eintauchen. Leicht bewegen. Dies während 6 bis 30 Sekunden bis zum Eintritt des Kälteschmerzes. Dann die Arme herausnehmen, nicht abtrocknen, sondern die Arme für die Wiedererwärmung bekleiden oder bewegen.

Der Armguss



Der Armguss dient der Anregung der Blutzirkulation in den Armen und hat auch eine reflektorische Wirkung, also eine «Fernwirkung», auf die Durchblutung des Herzmuskels. Er ist zu empfehlen bei körperlicher und geistiger Müdigkeit, Kopfschmerzen, Schwindel, Sehnenscheidenentzündung, Herzschwäche und beginnendem Schnupfen.

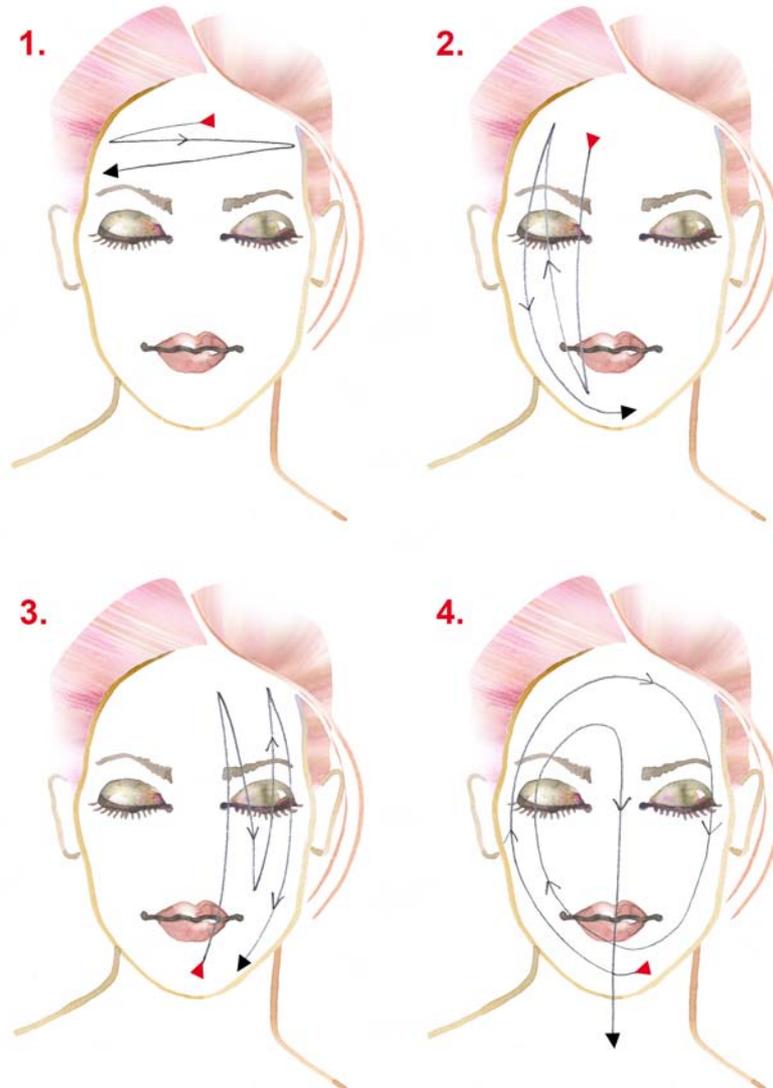
Die Pfeile in der Illustration zeigen Ihnen, wie Sie den Wasserstrahl führen müssen. Immer beim roten Pfeil beginnen und beim schwarzen enden.

So wirds gemacht: Oberkörper über die Badewanne beugen. Auf dem rechten Handrücken beim kleinen Finger starten. Den Wasserstrahl an der Armaussenseite aufwärts bis zur Schulter führen. Hier drei-, viermal leicht hin und her fahren, dabei fließt das Wasser gleichmässig den rechten Arm hinunter, wobei ein glatter Wassermantel den Arm umhüllt. Nun die Hand nach aussen drehen und den Wasserstrahl an der Innenseite des Armes abwärts über den Handteller bis zu den Fingerspitzen führen. Den linken Arm in gleicher Weise begiessen.

Diese Anwendung eignet sich auch für ältere Menschen, denn man kann sie auf dem Badewannenrand sitzend ausführen.



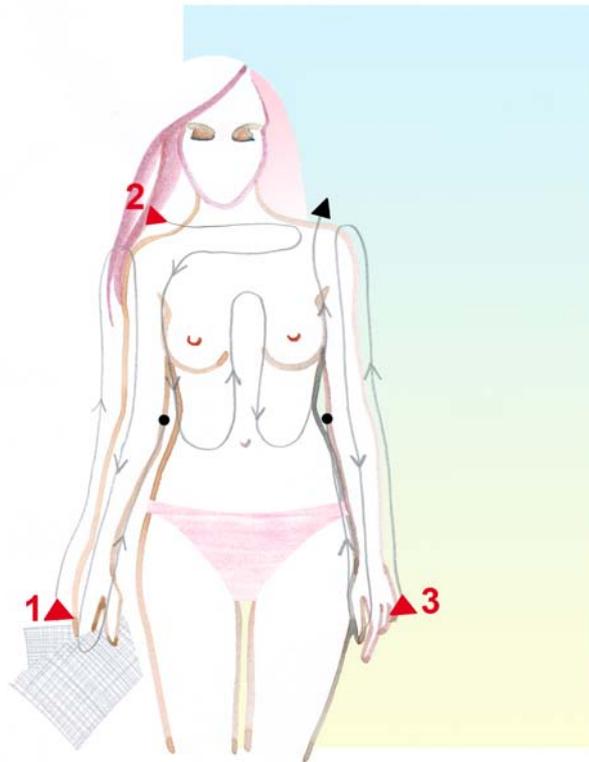
Der Gesichtsguss



Die Haut ist im Winter grossen Strapazen ausgesetzt. Die Kälte, aber auch die trockene Luft lassen sie mit der Zeit fahl und müde aussehen. Ein kalter Gesichtsguss wirkt in solchen Fällen Wunder. Er fördert die Durchblutung und den Stoffwechsel, erhöht Spannkraft und Elastizität.

Zudem ist er ganz einfach durchzuführen: Setzen Sie sich vor die Badewanne und halten Sie den Kopf über die Wanne. Führen Sie den Wasserstrahl von der rechten Schläfe her über die Stirn zur linken Schläfe. Dann wieder zurück zur Stirn. Danach die rechte Stirnhälfte mit einem senkrechten Strahl begiessen und mit dem Strahl auf- und abfahren, dann dasselbe links. Zum Schluss das Gesicht dreimal mit dem Wasserstrahl umkreisen. Sie werden sehen, das Strahlen kommt zurück!

Der kalte Oberkörperwaschung



Die Oberkörperwaschung regelt als milder Reiz die Durchblutung in den Brustorganen und wirkt deshalb günstig bei chronischen und akuten Katarrhen der Atemwege. Sie hilft bei Erschöpfungs- und Schwächezuständen. Auch wirkt sie kräftigend, abhärtend, durchblutungsfördernd und stärkt die Nerven.

Die Pfeile auf der Illustration zeigen Ihnen wie Sie den Wasserstrahl führen müssen.

Und so wird's gemacht: Nur den Oberkörper entkleiden. Die Waschung beginnt am rechten Handrücken beim kleinen Finger. Mit einem nassen Leinentuch an der rechten Armaussenseite hochfahren bis zur Achsel, an der Armoberseite zurückfahren und anschliessend an der Innenseite des Armes wieder bis zur Achselhöhle hochfahren. Den linken Arm gegengleich waschen.

Das Tuch neu falten und mit ihm von rechts nach links den Hals entlang und zurück fahren. Zum Abschluss mit dem Tuch an der rechten Brustseite bis zum Bauchnabel streichen, in der Brustmitte bis zum Brustbein hochfahren, wieder hinunter und an der linken Brustaussenseite bis zur Schulter hochfahren.

Der Knieguss



Der Knieguss bewirkt eine aktive Durchblutung der Unterschenkel und regt damit die Organe des Unterleibs an. Regelmässig angewendet verhindert er das Entstehen kalter Füsse und Krampfadern. Er tonisiert und kräftigt die Venen, ist schlaffördernd, ableitend, durchblutungsfördernd und blutdrucksenkend. Zudem hilft er bei Kopfschmerzen und Migräne.

Die Pfeile auf der Illustration zeigen Ihnen wie Sie den Wasserstrahl führen müssen. So wird's gemacht: Vom Fuss bis über das Knie, den Wasserstrahl seitlich des Schienbeins und der Kniescheibe führen. Man beginnt an der rechten kleinen Zehe, geht mit dem Strahl seitlich hoch bis handbreit über das Knie. Dort wird der Schlauch leicht hin- und herbewegt, wodurch die Wade einen glatten Wassermantel erhält. Nun den Fuss leicht nach aussen drehen und den Schlauch zur Innenseite des Oberschenkels führen und hier auch drei- bis viermal hin- und herbewegen und die Wade von dieser Seite begiessen. Über die Beininnenseite abwärts zur grossen Zehe den Guss beenden. Dann folgt in gleicher Weise der linke Fuss. Zum Schluss beide Fusssohlen abspritzen.



Schenkelguss – für straffere Beine und Gesäss



Ein Schenkelguss stärkt die Muskelgruppen der Gesässpartie und ist daher ein Mittel gegen Cellulite und Bindegewebsschwächen. Zudem ist er durchblutungsfördernd, entstauend, tonisierend und wirkt kräftigend auf die Venen. Die Pfeile auf der Illustration zeigen Ihnen wie Sie den Wasserstrahl führen müssen.

Anwendung: Das rechte Bein leicht nach vorne stellen und den Fuss nach innen drehen. Die Wasserstrahlführung beginnt bei der rechten kleinen Zehe und führt an der Beinaussenseite bis zum Gesäss. Hier den Wasserstrahl ein paar Mal hin und her bewegen. Dann den Fuss nach aussen drehen und den Wasserstrahl in die Leistenbeuge führen und 3 - 4 Mal hin und her fahren. Das kalte Wasser darf dabei die Blasengegend nicht überspülen. Nun den Strahl an den Beininnenseiten abwärts zur grossen Zehe führen.

In gleicher Weise das linke Bein behandeln und abschliessend beide Fusssohlen begiessen.

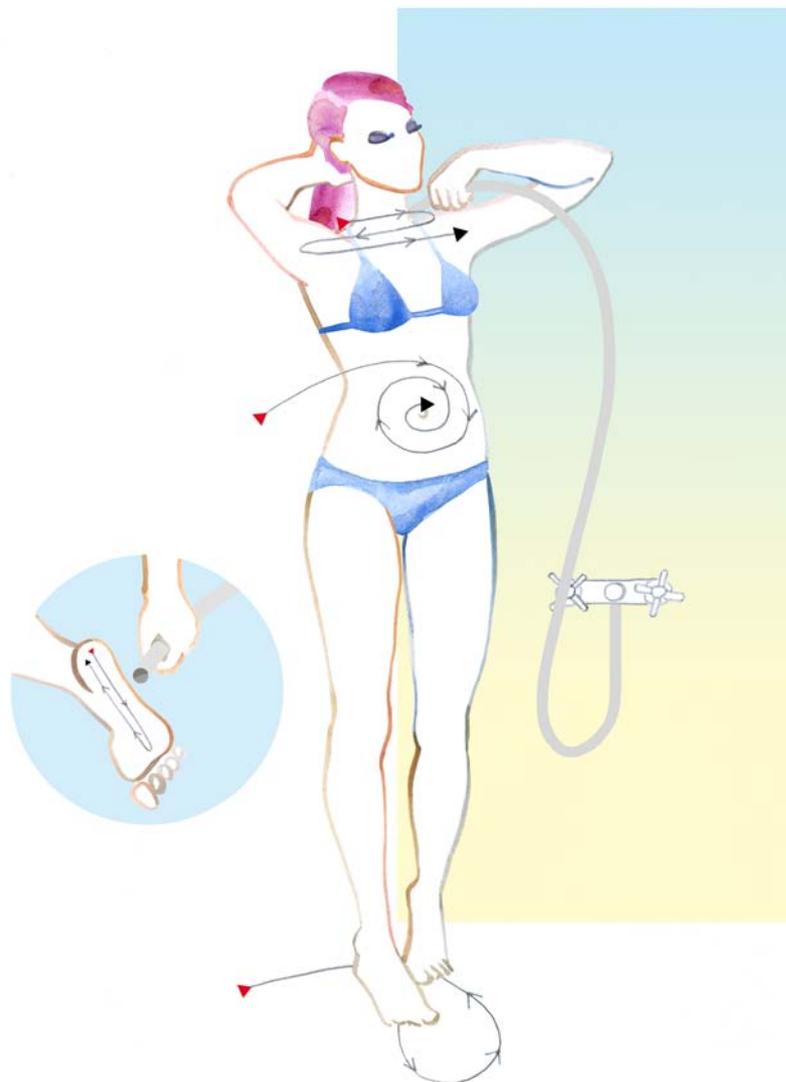
Wichtig: Vor dieser Kneipp-Anwendung sollten Sie unbedingt warme Füsse haben.

Tipp: Benutzen Sie nach dem Schenkelguss das Kneipp Traubenkernöl mit patentiertem Wirkkomplex. Oberschenkel von unten nach oben mit sanften, leicht kreisenden Bewegungen einmassieren. Durch eine unabhängige Studie* wurde nachgewiesen, dass das straffende Hautöl Traubenkernöl der Hauterschlaffung entgegen wirkt und den Cellulite-Grad verringert. Ihre Haut wird sichtbar und messbar glatter, fester und straffer.

* Experimentelle Studie: Messung der Straffung, Glättung und Hautfeuchtigkeit über einen Zeitraum von 4 Wochen.



Der Vollguss mit Fussguss



Der kalte Vollguss ist etwas für Gesunde mit gutem Allgemeinbefinden. Die kräftigende Abhärtungsübung hilft bei Stoffwechselstörungen und wirkt stärkend auf den gesamten Organismus. Der Guss ist zudem stimulierend nach der Sauna, durchblutungs- und stoffwechsellanregend.

Die Pfeile in der Illustration zeigen Ihnen, wie Sie den Wasserstrahl führen müssen. Immer beim roten Pfeil beginnen und beim schwarzen enden. Nur bei warmem Körper anwenden, am besten nach der Sauna oder als Abguss nach einem Vollbad.

Reihenfolge: Schenkelguss, Armguss, Körpervorder- und -rückseite, Bauchspirale, eventuell Gesichtsguss und Fusssohlen.

So wirds gemacht: Rechts aussen am Fuss beginnen, bis zur Leiste giessen und zurückfahren. Dasselbe am linken Bein. Dann an der rechten Hand aussen weiterfahren und bis zur Schulter giessen, innen zurückfahren. Dasselbe am linken Arm. Über die Brust bis zur rechten Schulter hochgehen, dabei 2/3 des Wassers nach vorne und 1/3 des Wassers nach hinten giessen. Zur linken Schulter wechseln. Kreisförmig im Uhrzeigersinn um den Bauch giessen. Eventuell kurz kreisförmig das Gesicht und in jedem Fall als Abschluss die Fusssohlen abgiessen.

Wasser abstreifen und für Wiedererwärmung sorgen, sich ankleiden und bewegen oder ins Bett legen.



Das Vollbad



«Das Wasser ist mein bester Freund und wird es bleiben, bis ich sterbe.» Sebastian Kneipp

Machen Sie Ihre Badewanne zur Wohlfühloase und entspannen Sie sich! Längst gilt Wasser auch in der modernen Wellness-Bewegung als unverzichtbarer Bestandteil für ein ganzheitliches Wohlbefinden. Mit den natürlichen Kräften von Pflanzen und Kräutern stärkt es Körper und Geist. Es entspannt Nerven und Muskulatur und wirkt wie Balsam für die Seele.

Ein warmes Bad in dem sich die natürlichen Ingredienzien der Kneipp®-Badewelt entfalten, tut wahre Wunder. Die in vielen Badezusätzen enthaltenen ätherischen Öle wertvoller Pflanzen wirken bei einem Vollbad auf den gesamten Körper.

Badetipps

Wassertemperatur: Grundsätzlich gilt: Je wärmer das Badewasser ist, desto mehr Fett und Feuchtigkeit verliert die Haut. Zu heisses Wasser belastet zudem Herz und Kreislauf unnötig. Und das ist genau das Gegenteil dessen, was Ihr wohltuend warmes Bad eigentlich bewirken soll. Die Wassertemperatur sollte etwa 36 bis 38 Grad Celsius betragen.

Badedauer: Sie sollte mindestens fünf aber höchstens zwanzig Minuten dauern. Der Körper braucht einige Minuten, um die Wärme des Wassers und die Wirkstoffe der Badezusätze aufzunehmen. Diese Bäder entspannen die Muskeln und Blutgefäße und machen müde. Ausserdem regen sie die Schweißproduktion und den Stoffwechsel an, wodurch vermehrt Schadstoffe aus dem Körper ausgeschieden werden.