



## Tag des Wassers



Bild von Peter H auf Pixabay

### ■ Gesund leben

# Wassermanwendungen für zu Hause – eine Einführung

---

**D**IE HEILKRAFT des Wassers ist den Menschen schon lange Zeit bekannt. Bereits in der Antike wurden Wassermanwendungen genutzt. Sebastian Kneipp hat sie somit nicht erfunden, aber durch genaues Beobachten und vielfältiges Anwenden zu dem Kern-

element seines ganzheitlichen Gesundheitskonzeptes gemacht, das neben Wasser auch noch Bewegung, gesunde Ernährung, Heilpflanzen und die Ordnung des Lebens beinhaltet. Die Grundlage für die Anwendung des Wassers als Heilmittel fand Kneipp unmittelbar in der Natur.

„Weist nicht die Natur selbst den Menschen mit tausend Fingerzeigen darauf hin, daß an ihm das Wasser als Heilmittel angewendet werden soll!“ [S. 10]

Als Sebastian Kneipp als junger Student im Alter von 26 Jahren lebensbedrohlich an Tuberkulose erkrankte, kurierte er sich selbst mit heimlichen Bädern in der eiskalten Donau (das war unter Strafe verboten). Er genas von der Krankheit vollständig und setzte danach die heilbringenden Anwendungen fort. Und er half damit auch anderen – *sehr vielen* anderen! Seine Wassertherapie wurde mit der Zeit immer ausgefeilter.

„Wer immer die Wirkung des Wassers versteht und in seiner überaus mannigfachen Art anzuwenden weiß, besitzt ein *Heilmittel*, welches von *keinem anderen* wie immer genannten Mittel *übertroffen* werden kann.“ [S. 337]

Je nach Temperatur unterscheidet man zwischen kalten, warmen, heißen, wechselwarmen und ansteigenden Anwendungen. Dabei erfolgt die Anwendung des Wassers u. a. in Form von Güssen, Bädern, Wickeln, aber auch durch das bekannte Wassertreten oder den direkten Hautkontakt in der Natur, wie z. B. beim Tautreten oder beim Schneegehen. Die Wirkungsweise des Wassers ist durchaus unterschiedlich. Kalte Anwendungen (12-18 °C) werden vorwiegend eingesetzt, um durch die Anregung von Kreislauf und Stoffwechsel eine körpereigene Wärmebildung hervorzurufen. Außerdem stärken die Kältereize aktiv das Immunsystem und machen den Körper umso weniger krankheitsanfällig. Demgegenüber führen warme Anwendungen (36-39 °C) durch die Erwärmung von außen zu



Sebastian Kneipp mit Gießkanne 1892, historisches Foto: Grebmer

einer Beruhigung und Entspannung des Körpers. Heiße Anwendungen (40-45 °C) lösen wie Kältereize heftige Reaktionen aus, während temperaturansteigende Anwendungen auch ohne eine allzu starke Reizwirkung schon zu einer beträchtlichen Wärmezufuhr und Steigerung der Durchblutung führen.

## Die Kunst der Anwendung

„In der Auswahl der zu treffenden Anwendungen zeigt sich der Meister.“ [S. 337]

Die Heilwirkung aller Wasseranwendungen beruht in erster Linie auf einer vermehrten Durchblutung. Auch bei Kältereizen folgt auf die anfängliche Gefäßverengung eine Erweiterung mit einer verstärkten Durchblutung der jeweiligen Körperregion. Dabei bewirkt die enge funktionelle Verknüpfung der einzelnen Hautbezirke untereinander durch Kreislauf und Nervensystem sowie die Verbindung der Haut mit den inneren Organen, dass auch Teilanwendungen ausgedehnte Reaktionen auf den gesamten Organismus auslösen. Wir zeigen hier eine kleine Auswahl von Wasseranwendungen, die Sie leicht zu Hause in der Wohnung, im Garten oder in der Natur durchführen können.



Eintrag im  
Bundesweiten Verzeichnis

Kneippen –  
traditionelles Wissen und Praxis  
nach der Lehre Sebastian Kneipps

Bis in unsere Tage sind Kneipps Wasseranwendungen nicht zuletzt wegen ihrer einfachen und Durchführung sehr beliebt. Das kulturelle Wissen darüber fand inzwischen seine Würdigung. Im Jahr 2015 hat die Deutsche UNESCO-Kommission das „Kneippen – traditionelles Wissen und Praxis nach der Lehre Sebastian Kneipps“ als **immaterielles Kulturerbe** anerkannt.

„Darum möge jeder Mensch von der Wiege bis zum Sarge das Wasser in Ehren halten, dem Schöpfer für diese Gabe dankbar sein und sie vernünftig gebrauchen!“  
[S. 162]

## Regelmäßiges Kneippen hält fit

Ganz besonders in den aktuellen Zeiten der Corona-Pandemie mit ihren Einschränkungen sollten wir uns trotzdem weiterhin gesund halten. Die klassischen Kneipp-Anwendungen sind hervorragend geeignet, die Abwehrkräfte des Körpers zu stärken und für neuen Schwung zu sorgen. Das geht auch zu Hause, allein oder mit der Familie, und ist gar nicht schwer. Probieren Sie es doch einfach mal aus – Ihrer Gesundheit zuliebe!

### Literatur

- Sebastian Kneipp: Meine Wasserkur / So sollt ihr leben, TRIAS Verlag im MVS, 8. Auflage, Stuttgart 2010, ISBN 978-3-8304-3850-2 (die Originalwerke stammen aus den Jahren 1886 und 1889), Quelle der Zitate im Text
- Ines Wurm-Fenkel, Doris Fischer: Richtig kneippen, neue überarbeitete Ausgabe 2016 (Originalausgabe Falken Verlag, München), hat keine ISBN
- Bernhard Uehleke, Hans-Dieter Hentschel: Das große Kneipp-Gesundheitsbuch, TRIAS Verlag in Georg Thieme Verlag KG, 5. Auflage, Stuttgart 2019, ISBN 978-3-4321-0753-0