



Wie bleibt man mit Kneipp gesund?

So wirken die Wasseranwendungen nach Kneipp

Wasser dient in erster Linie als Träger von Reizen. Ein Temperaturreiz – etwa ein Kaltreiz – veranlasst den Körper zu einer Ausgleichsreaktion, um das Wärmegleichgewicht zu erhalten. Die Gefäße ziehen sich zunächst zusammen. Daraufhin folgt eine Reaktionsphase mit verbesserter Durchblutung und aktiver Wiedererwärmung. Durch die wiederholte Anwendung werden die Gefäße optimal trainiert, so dass sie mit der Zeit immer schneller auf Temperaturreize reagieren können. Der Reiz wird lokal gesetzt, wirkt aber nicht nur im Gebiet der Anwendung, sondern beeinflusst auch die ihm zugeordneten Organe und selbst das **vegetative Nervensystem**. So kann z. B. über die Füße auf den gesamten Körper eingewirkt werden – ein Fußbad etwa fördert die Durchblutung der Schleimhäute im **Nasen-Rachenraum** und wirkt sich außerdem auf die Unterleibsorgane, die **Harnwege** sowie auf den **Verdauungstrakt** aus. Die Wasseranwendungen nach Kneipp sind physikalische Verfahren, deren Wirksamkeit durch wissenschaftliche Methoden eindrucksvoll nachgewiesen werden konnte.

Irrtümlich wird die Kneipp-Behandlung oft als eine Kaltwasser-Therapie betrachtet – das kalte Wasser ist zwar aufgrund seiner höheren Reizstärke ein wichtiger Teil der Therapie, doch werden auch warme Wasseranwendungen und besonders Wechselanwendungen verabreicht. Warme Bäder und Wickel wirken durchblutungsfördernd und entspannend und helfen schnell bei Verkrampfungen und Erkältungen; kalte Anwendungen werden vor allem bei Entzündungen, zur Fiebersenkung und allgemein zum „Abhärten“ des Organismus eingesetzt. Die Kneipp-Wassertherapie regt auf natürliche Weise Kreislauf und Stoffwechsel an und steigert die Abwehrkräfte. Somit können auch konstitutionsbedingte Schwachstellen des Menschen und dadurch drohende Folgekrankheiten durch eine gezielte Kneipp-Therapie günstig beeinflusst werden. Schließlich lassen sich auch viele Zivilisationsbeschwerden, chronische Krankheiten und nervöse Störungen hervorragend mit der Kneipp-Wassertherapie behandeln – darunter **Schlafstörungen, Allergien, Hautleiden, Nahrungsmittelunverträglichkeiten**, Infektanfälligkeit, Magen-Darm-Infekte, Kopfschmerzen und Migräne, Konzentrationsstörungen, Reizbarkeit und nervöse Unruhe.

Wasseranwendungen

Es gibt mehr als 120 verschiedene Kneippsche Wasseranwendungen, die höchst individuell verabreicht werden können: Die Temperatur, die zeitliche Dauer der Anwendungen sowie die Anzahl der (täglich oder wöchentlich) durchzuführenden Anwendungen kann gezielt auf die individuellen Belange eingestellt werden. Dadurch ergeben sich praktisch unbegrenzte Dosierungsmöglichkeiten.

Anfangs wird schonend und „schleichend“ dosiert, dann werden die Reize langsam gesteigert, wobei jedoch jede Überdosierung zu vermeiden ist. Kneipps Grundsatz lautete:

Kleine Reize fördern, große Reize hemmen, zu starke Reize lähmen – also „keine zu starken Anwendungen, damit die Natur nicht leide und mehr geschwächt als gekräftigt werden“ (S. Kneipp, Mein Testament für Gesunde und Kranke).

Wichtig ist, dass die Wasseranwendung als angenehm empfunden wird. Der Erfolg der Kneipp-Therapie setzt allerdings eine gewisse Regelmäßigkeit voraus, weshalb die einzelnen Anwendungen genauso wie das Zähneputzen ganz selbstverständlich in den Alltag integriert werden sollten.

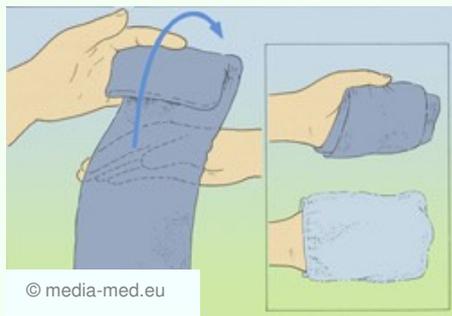
Bei Wasseranwendungen bitte beachten:

- kaltes Wasser nie auf kalter Haut anwenden – stets auf Vorerwärmung aktiv durch Bewegung oder passiv durch Wärmezufuhr achten
- nach jeder Anwendung auf Wiedererwärmung achten – aktiv durch Bewegung oder passiv durch Bettwärme
- ausreichenden Zeitabstand zu den Mahlzeiten oder stärkerer körperlicher Belastung (mindestens eine halbe Stunde) und auch genügend Abstand zwischen den Anwendungen (zwei bis vier Stunden) einhalten; nach den Anwendungen auf ausreichend Ruhe und Entspannung achten
- Indikator für die richtige Reizstärke ist das subjektive Wohlbefinden nach der Anwendung; Fehlreaktionen sind Herzklopfen (etwa nach einem Vollbad und bei niedrigem Blutdruck) oder anhaltendes Kältegefühl nach einer kalten Anwendung
- Wirkungsverstärkung erfolgt durch bloßes Abstreifen des Wassers nach Güssen; danach warm anziehen und bewegen

Kneipp zur Abwehrsteigerung

Neben viel Bewegung an der frischen Luft und ausreichend Flüssigkeitszufuhr trainieren vor allem Anwendungen wie Luft- und Lichtbäder (auf ausreichenden Sonnenschutz achten), Barfußlaufen, Tautreten, Wassertreten, Wechselduschen, Trockenbürsten, Wechselfuß- und –armbäder, Ganz- und Teilwaschungen, der kalte Knieguss, aber auch das Saunabad das Immunsystem.

Wichtig: auf warme Füße achten!



Waschungen zählen zu den mildesten Anwendungen der Kneipp-Wassertherapie. Sie haben einen beruhigenden Effekt und Stabilisieren den Wärmehaushalt, verbessern die allgemeine Immunitätslage und können örtlich zur Schlaafförderung angewendet werden. Mit einem Waschungstuch oder –handschuh wird ein dünner Wasserfilm auf die Haut aufgetragen.

Die Wirkung der Waschung lässt sich steigern, indem das Wasser nach der Anwendung nicht abgetrocknet wird.

Waschungen

Benötigt wird:

- ein Leinenwaschtuch (30 x 60 cm) oder –handschuh
- ein Gefäß mit kaltem Wasser (anfangs zimmerwarm, 18 – 22 °C, später so kalt wie möglich)

So wird's gemacht:

- Das Tuch eintauchen und das Wasser ausdrücken. Auf der Haut soll ein Wasserfilm entstehen.
- Reihenfolge der Waschung:
 - rechter Arm erst außen, dann innen (bis in die Achselhöhle),
 - linker Arm ebenso Hals, Brust, Leib und Rücken
- das Tuch zwischendurch wieder neu ins Wasser tauchen und ausdrücken
- rechtes Bein außen, vorne, innen und hinten (mit Gesäß) abreiben,
- linkes Bein ebenso, schließlich rechte und linke Fußsohle
- danach nicht abtrocknen (Reizverstärkung durch Verdunstungskälte)
- nach der Waschung Wiedererwärmung im Bett (ca. 30 – 60 Minuten) oder anziehen und bewegen

Der Körper muss vor der Anwendung gut warm sein. Die Waschung wird zügig, aber nicht zu hastig durchgeführt, um eine Auskühlung zu vermeiden. Ziel ist stets eine gute Wiedererwärmung. Bei Bettlägerigen ist die Waschung auch gut zur Kreislaufanregung und Erfrischung geeignet.

Die Waschung gilt als relativ leichte, doch effektive Abhärtungsübung: „Wer recht verweichlicht ist, nichts mehr vertragen kann und bei jedem Witterungswechsel Katarrh oder Rheumatismus bekommt, der soll in der Früh beim Aufstehen den ganzen Körper flüchtig waschen, und seine ganze Natur wird widerstandsfähiger werden.“ (S. Kneipp, Mein Testament für Gesunde und Kranke)



Wassertreten wirkt ausgleichend (erfrischt am Tag, beruhigt am Abend), fördert die Durchblutung und trainiert die Blutgefäße; infektvorbeugend

Wassertreten

Benötigt wird:

- eine Badewanne bzw. ein Wassertretbecken mit kühlem / kaltem Wasser
- oder ein großer Eimer
- oder ein seichter Uferstreifen / Bach / Stadtbrunnen / Meeresstrand

So wird's gemacht:

- Das Wasser soll bis handbreit unter das Knie reichen.
- Bei jedem Schritt wird das Bein ganz aus dem Wasser gehoben („Storchengang“).
- Dauer je nach Wassertemperatur ca. ½ bis 1 Minute (aufhören, wenn ein schneidender, krampfartiger Schmerz eintritt).
- Das Wasser abstreifen und Strümpfe und Schuhe anziehen.
- Wiedererwärmung durch Laufen oder im Bett (abends zur Schlafförderung).

Die Anwendung darf wie alle Wasseranwendungen nicht mit kalten Füßen durchgeführt werden.

Ähnlich wie das Wassertreten wirkt auch das **Tautreten** infektvorbeugend und abhärtend. Mit (bettwarmen) Füßen wird ca. 5 Minuten lang im taufeuchten Gras gelaufen (auch hier beenden, wenn ein schneidender Schmerz auftritt). Die Füße nur abstreifen, danach warme Socken überziehen und für Wiedererwärmung durch aktive Bewegung sorgen.

Wechselbäder

Wechselbäder wirken **abwehrsteigernd** und zusätzlich **beruhigend** und **schlaffördernd**.



Das Wechselfußbad regt den Kreislauf an, hilft Infekte zu verhindern und ist u. a. bei chronisch kalten Füßen, niedrigem Blutdruck, Kopfschmerzen oder Schlafstörungen empfehlenswert.

Wechselfußbad

Benötigt werden:

zwei Fußbadewannen (oder entsprechende Gefäße, z. B. Eimer)

So wird's gemacht:

- Die Gefäße werden am besten in der Dusch- oder Badewanne platziert (dies erleichtert das Befüllen und Entleeren).
- Ein Gefäß mit ca. 36 – 38 °C warmem Wasser, das andere je nach anfänglicher Verträglichkeit mit kühlem bis kaltem Wasser (12 – 22 °C) füllen.
- Dauer des warmen Fußbades: 5- 15 Minuten;
Dauer des kalten Fußbades: 10 – 15 Sekunden
- einmal wiederholen: warm wenige Minuten, kalt wenige Sekunden
- anschließend das Wasser abstreifen, Strümpfe anziehen und bis zur Wiedererwärmung bewegen oder im Bett erwärmen



Das Wechselarmbad wirkt vegetativ ausgleichend und ist besonders geeignet bei Kreislaufstörungen (niedriger Blutdruck) sowie Atemwegsinfekten.

Wechselarmbad

Benötigt werden:

zwei Waschbecken oder Armbadewannen (bzw. Waschtröge)

So wird's gemacht:

- Die Gefäße mit Wasser füllen:
warm: 36 – 38 °C
kalt: je nach anfänglicher Verträglichkeit z. B. 18 – 22 °C oder kühler
- Dauer des warmen Armbades: 5 Minuten (die Arme sind bis knapp über die Ellbogen bedeckt)
Dauer des kalten Armbades: 10 Sekunden
- einmal wiederholen: warm 5 Minuten, kalt 10 Sekunden
- anschließend das Wasser abstreifen und Arme bis zur Wiedererwärmung bewegen oder Bettruhe

In das Gefäß mit dem warmen Wasser können auch Zusätze gegeben werden (auf individuelle Verträglichkeit ist jedoch vor allem bei Allergieneigung zu achten):

- bei Kreislaufstörungen: **Rosmarin**
- bei Bronchitis: **Thymian**
- bei Hauterkrankungen: **Kamille, Kleie, Molke**

Wechselduschen

zur Abwehrsteigerung, bei Infektanfälligkeit, zur Stabilisierung des Kreislaufs und des vegetativen Nervensystems, bei Wärmeregulationsstörungen, als ideales Gefäßtraining

So wird's gemacht:

- morgens kurz, aber kräftig heiß duschen, dabei strecken und recken
- anschließend auf temperiert oder kalt drehen und herzfern beginnend abduschen:
rechtes Bein (erst Außen-, dann Innenseite)
linkes Bein (erst Außen-, dann Innenseite)
rechter Arm (erst Außen-, dann Innenseite)
linker Arm (erst Außen-, dann Innenseite)
dann Brust, Bauch, Nacken kurz, Gesicht
- mittags, nachmittags: kräftig heiß duschen, anschließend kühl bis kalt abgießen (Vorgehen siehe oben)
- abends vor dem Schlafengehen nicht zu lang und nicht zu heiß duschen, anschließend kurz, nicht zu kalt abgießen (Vorgehen siehe oben)
- danach muss man sich wohl und warm fühlen

Tägliches Einseifen vermeiden.

Tipp: Wird der kalte Abguss zunächst als ein zu starker Reiz empfunden, so kann anfangs auch nur ein kühler Knieguss erfolgen, der allmählich zu einem Schenkelguss ausgeweitet wird. Am empfindlicheren Oberkörper kann vorerst nur eine kalte Waschung vorgenommen werden, die langsam zu einem Armguss ausgeweitet wird, bis schließlich ein kurzer kalter Abguss vertragen wird.



Die Güsse sind die eigentliche Entdeckung Kneipps. Den Knieguss betrachtete er als „Verstärkung des Fußbades“. Wichtig ist die richtige Technik: Das Wasser soll den Körper beim Guss nicht bespritzen, sondern in Form eines „Wassermantels“ umspülen. Dies wird nur mit Hilfe eines Gummischlauches (3/4-Zoll Durchmesser) oder eines **Gießhandstückes** erreicht. Güsse werden vor allem zur Steigerung der allgemeinen Abwehrkraft und bei chronischen Erkrankungen eingesetzt.

Der kalte Knieguss ist besonders geeignet bei gefäßbedingten Kopfschmerzen und zur Kreislaufanregung.

Knieguss

Benötigt wird:

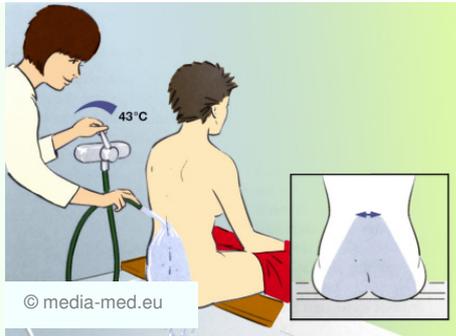
- ein Gießhandstück oder ein Gummischlauch (3/4 Zoll)
- ein Holz- oder Plastikrost (verhindert das Auskühlen der Füße)

So wird's gemacht:

- mit dem rechten Fuß beginnen:
den Wasserstrahl (18 – 22 °C) vom Fußrücken (hinten) außen aufwärts führen, kurz verweilen, dann außen bis handbreit über das Knie, kurz verweilen; auf der Innenseite abwärts
- linkes Bein:
vom Fußrücken (hinten) außen aufwärts, kurz verweilen, dann nach vorn bis über das Knie, kurz verweilen; auf der Innenseite abwärts
- Fußsohle rechts und links

Der Knieguss kann morgens (zur Kreislaufanregung) und abends (als Einschlafhilfe) verabreicht werden. Er sollte einmal täglich, mindestens jedoch dreimal wöchentlich angewendet werden.

Vorsicht jedoch bei niedrigem Blutdruck. Nicht anwenden bei Frieren und Frösteln sowie bei Harnwegsinfekten. Nach der Anwendung ist auf Wiedererwärmung durch Bewegung oder im Bett zu achten.



Der Lumbalguss wirkt durchblutungssteigernd und entkrampfend auf die Muskulatur und auf die Bauch- und Beckenorgane. Er wird angewendet bei: Hexenschuss, Lendenwirbelsäulenschmerzen, Lumboischialgie, LWS-Syndrom, Verspannungen im Rücken / Lendenbereich, Katarrh der Harnblase (Zystitis), Osteoporose

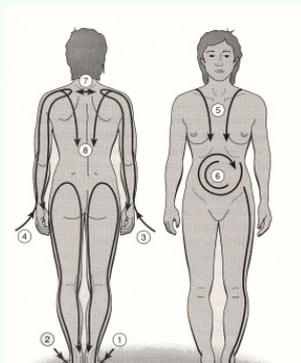
Lumbalguss

Benötigt wird:

KNEIPP-Gießhandstück oder Gummischlauch (¾ Zoll Durchmesser, Länge ca. 1,5 m)

So wird's gemacht:

- Nehmen Sie eine sitzende Haltung ein (auf dem Wannenrand; auf einem Brett quer über der Wanne oder einem Hocker in der Wanne)
- Der Wasserstrahl wird auf das Dreieck über dem Lendenwirbel-/Sakralbereich gerichtet.
- Dann die Temperatur von Hauttemperatur (ca. 34 °C) langsam und gleichmäßig bis zur Verträglichkeitsgrenze (ca. 43 °C) steigern (mit dem Zeigefinger prüfen). Empfehlenswert ist ein Einhandhebelmischer.
- Dauer: Bis eine kräftige Mehrdurchblutung (erkennbar an Rötung) erreicht ist.
- Anschließend gründlich abtrocknen und Betruhe in entspannter Haltung (Unterschenkel erhöht gelagert) oder leichte gymnastische Übungen der Wirbelsäule.



Die Sauna ist zwar keine reine Kneippsche Wasseranwendung, doch durch ihre Kombination von starken Heiß- und Kaltreizen stellt sie ein intensives Gefäß- und Kreislauftraining dar. Auch das **vegetative Nervensystem** wird stabilisiert und entspannt – ideal ist die Sauna deshalb bei nervöser Unruhe und Reizbarkeit, auch bei Asthma, Bronchitis. Für eine optimale abhärtende Wirkung empfiehlt sich der Saunagang einmal wöchentlich.

Ein Saunagang dauert 8 bis 12 Minuten. Ungeübte beginnen z. B. 2 x 8 Minuten auf der untersten Bank.

Sauna

Folgende Sauna-Regeln sind zu beachten:

- Nach dem wärmeintensiven Aufenthalt im Saunaraum beginnt die Phase der Abkühlung zunächst kurz an der frischen Luft – keinesfalls darf dabei jedoch gefröstelt werden.
- Danach erfolgt die Abkühlung mit kühlem bzw. kaltem Wasser. Empfehlenswert ist hier ein langsamer Aufbau des Trainings durch kleinere Teilanwendungen – etwa Knie- und Armgüsse mit ergänzenden Wäschungen.
- Für Profis empfiehlt sich der erweiterte Kneippsche Vollguss: Benötigt wird dazu ein Gummischlauch mit einem Durchmesser von ¾ Zoll oder ein Gießhandstück.

Bei Neigung zur Auskühlung ist Vorsicht geboten. Nach dem Saunagang sollte man auch nicht unbedeckt herumstehen.

- Für die Wiedererwärmung wichtig ist ein sich an die Abkühlmaßnahmen anschließendes, etwa 40 °C warmes, knöchelhohes Fußbad. Voll wirksam werden die Fußwärmebäder, wenn sie mehrmals im Wechsel mit erneuten Kaltanwendungen durchgeführt werden.
- Nach der vollständigen Wiederabkühlung folgt eine Ruhepause, dann kann erst ein zweiter Gang erfolgen.

Zwischen den Saunagängen soll nichts getrunken werden, da sonst die Entschlackung des Körpers unterbleibt. Erst im Anschluss an die Sauna wird der Durst mit Wasser, leichten Kräutertees bzw. verdünnten Fruchtsäften gestillt.

Mit Kneipp-Anwendungen Krankheiten lindern

Kneipp-Anwendungen regen auf natürliche Weise die Selbstheilungskräfte des Körpers an und fördern die Gesundheit. Bei Krankheit eignen sich besonders folgende Anwendungen:



Diese Anwendung führt intensiv Wärme zu, die der Erkältete dringend braucht. Es regt auf reflektorischem Wege die Durchblutung der Nasenschleimhäute an (und lässt dadurch auch die Nase richtig laufen). Am wirkungsvollsten ist die Durchführung nachmittags oder am Abend.

Das ansteigende Fußbad ist jedoch auch bei akuten und chronischen Harnwegsinfekten, chronischen Nasennebenhöhlen- und Stirnhöhlenentzündungen, chronisch kalten Füßen sowie erkältungs- und gefäßbedingten Kopfschmerzen hervorragend geeignet.

Ansteigendes Fußbad bei beginnender Erkältung

Benötigt wird:

eine Fußbadewanne (oder ein entsprechend großes Gefäß)

So wird's gemacht:

- Das Gefäß wird am besten in der Dusch- oder Badewanne platziert und
- mit Wasser befüllt, ca. 33 °C (hautwarm), so dass die Knöchel bedeckt sind
- innerhalb von 15 bis 20 Minuten wird die Temperatur bis 40 °C langsam gesteigert, indem nach und nach heißes Wasser zugegossen wird
- anschließend werden die Füße abgetrocknet und dicke Socken angezogen
- 15 – 30 Minuten Bettruhe

Das Fußbad wird bei den ersten Anzeichen einer Erkältung zweimal täglich durchgeführt. Der Zusatz von Thymian verstärkt die Wirkung.



Kalter Wadenwickel bei Fieber

Benötigt wird:

- 1 Leintuch (30 x 70 cm)
 - 1 Baumwolltuch (34 x 70 cm)
 - 1 Wolltuch (32 x 70 cm)
- evtl. Zusätze (z. B. Essigwasser)

So wird's gemacht:

- das Leintuch in kaltes Wasser tauchen und leicht auswringen
- die Tücher faltenlos um den Unterschenkel wickeln:
 - auf der Haut: Leintuch
 - darüber: Baumwolltuch (Zwischentuch)
 - darüber: Wolltuch
- gut zudecken und ruhen
- Liegedauer: zur Fiebersenkung, aber auch zur Abschwellung und Schmerzlinderung (z. B. bei Blutergüssen, Prellungen) ca. 5 Minuten; den Wickel jedoch spätestens dann abnehmen, wenn er nicht mehr als kalt empfunden wird

Fieber ist keine Krankheit, sondern eine für die körperliche Abwehrfunktion sehr nützliche Leistung. Das Immunsystem wird aktiviert, das Bakterien- und Virenwachstum wird durch Fieber unterdrückt. Fieber darf deshalb bis zu einer Körpertemperatur von ca. 39 °C nicht vorschnell gesenkt werden.

Dieser (kurz liegende) Wickel wird zur Wirkungssteigerung mehrfach hintereinander angewendet. Nicht geeignet ist er bei akuten Harnwegsinfekten, bei beginnender Erkältung und bei ansteigendem Fieber (wenn der Patient fröstelt). Wadenwickel werden in der Regel erst ab dem 6. Lebensmonat angewendet.

Ein Wort zur Wickeltechnik:

Wickel wie Waden-, Hals- oder Brustwickel zählen zu den Klassikern der Kneipp-Anwendungen. Entscheidend für deren Wirkung ist jedoch die korrekte Wickeltechnik – ein falsch angelegter Wickel kann durchaus schaden. Auch Kneipp legte nahe, „große Sorgfalt“ darauf zu verwenden.

„dass die Wickel [...] recht gemacht werden; denn sonst bewirken sie das Gegenteil von dem, was man durch sie bezwecken will.“ (S. Kneipp, Mein Testament für Gesunde und Kranke)

Es ist deshalb sinnvoll, die richtige Technik in einem Wickelkurs oder während einer stationären Kneipp-Kur zu erlernen:

Wickelkurse >> siehe <http://www.drbachmann.de> s. dort: Dr. Bachmann/Kurse



Serienwaschung bei Fieber

Benötigt wird:

- ein Leinenwaschtuch (30 x 60 cm) und
- eine Schüssel mit Wasser (kalt oder temperiert, 18 – 22 °C)

So wird's gemacht:

- das Tuch in das Wasser tauchen und ausdrücken
- beide Unterarme oder Unterschenkel abreiben
- anschließend ohne Abtrocknen zudecken
- nach Wiedererwärmung im Abstand von ca. 15 Minuten wiederholen

Die Serienwaschung ist das schonendste Verfahren zur Fiebersenkung. (Bei Kleinkindern wird sie nur an den Unterarmen durchgeführt.) Bei Frösteln im Fieberanstieg werden keine kalten, sondern heiße Waschungen verabreicht.

Quarkauflage

Benötigt werden:

- 3 Wickeltücher (Größe entsprechend der zu behandelnden Fläche):
- 1 Leintuch
- 1 Baumwolltuch
- 1 Wolltuch
- 1 Gazetuch, Verbandmull oder ein Stück Tüllgardinenstoff
- Quark

So wird's gemacht:

- Quark mit etwas Wasser zu einem Brei verrühren
- fingerdick auf das feuchte Tuch auftragen und mit Gaze, Verbandmull oder Tüllgardinenstoff abdecken
- auf die zu behandelnde Stelle auflegen, darüber das Baumwolltuch, abschließend das Wolltuch

Liegedauer: soll Wärme entzogen werden, muss die Auflage entfernt werden, bevor sie sich erwärmt; ggf. dann mehrmals wiederholen.

Die Quarkauflage ist besonders geeignet bei Entzündungen der Gelenke, der Venen und der Haut, aber auch bei allen stumpfen Verletzungen (Prellungen, Verstauchungen). Die Anwendung wirkt wärmeentziehend, entzündungshemmend und abschwellend.



Heißer Brustwickel bei Husten

Benötigt werden:

- 1 Leintuch nass (40 x 190 cm)
- 1 Baumwolltuch (48 x 190 cm)
- 1 Wolltuch (44 x 190 cm)

So wird's gemacht:

- Tücher faltenlos straff um die Brust wickeln:
 - auf der Haut: Leintuch, in heißes Wasser getaucht und ausgewrungen
 - darüber: Baumwolltuch (Zwischentuch)
 - darüber: Wolltuch
- Platzierung: Achselhöhle bis eine Handbreit unter dem Rippenbogen
- Liegedauer: solange der Wickel als warm empfunden wird (ca. 30 Minuten)

Der heiße Brustwickel ist besonders geeignet bei beginnender Bronchitis und schmerzhaftem Husten. Nicht anwenden bei Fieber.

Tipp: Zur Reizverstärkung kann Kochsalz zugegeben werden. Als Kräuterabsud ist Thymian oder Eukalyptus geeignet (vertieft die Atmung, entspannt die Bronchien, steigert die Durchblutung). Brustwickel müssen dicht anliegen, dürfen aber nicht einengen. Wenn der Wickel als unangenehm empfunden wird, sofort entfernen.

Kalter Halswickel bei Halsschmerzen

Bei akuter Halsentzündung (Angina, Kehlkopfentzündung) – bewährt auch mit Quarkzusatz; Entzündungen im Nasen-Rachenraum, auch der Nasennebenhöhlen (akut und chronisch). Nicht geeignet bei auskommenden Erkältungskrankheiten und ansteigendem Fieber. Kalte Halswickel werden in der Regel ab 4 Jahren angewendet.

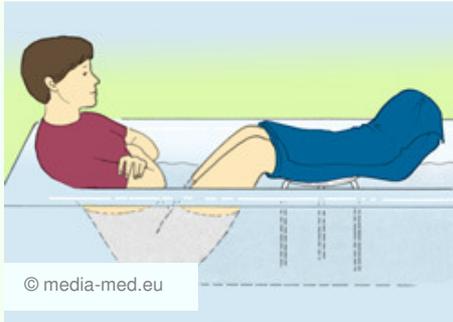
Benötigt werden:

- 1 Leintuch nass (10 x 70 cm)
- 1 Baumwolltuch (15 x 70 cm)
- 1 Wolltuch (12 x 70 cm)
- ggf. Quark

So wird's gemacht:

- Tücher faltenlos um den Hals wickeln:
 - auf der Haut: Leintuch, in kaltes Wasser getaucht und leicht ausgewrungen (ggf. messerrückendick mit Quark bestreichen)
 - darüber: Baumwolltuch
 - darüber: Wolltuch
- Bettruhe während der Anwendung (auch wenn kein Fieber besteht)
- Liegedauer: bei akuten Prozessen abnehmen, wenn der Wickel nicht mehr als kalt empfunden wird

wiederholen; oder zweimal täglich (morgens und abends) anlegen Tipp: Bei Schmerzzunahme während der Behandlung den Wickel sofort abnehmen, auch bei Frieren, Frösteln, Herzklopfen. Bei der Verwendung von Quark bewährt sich eine dünne Mullschicht zwischen Quark und Leintuch, das mit dem gebrauchten Quark weggeworfen werden kann.



Armbad warm

Das warme Armbad hat eine beruhigende und krampflösende Wirkung. Je nach Zusatz (z. B. Kleie, Molke) hat es auch eine entzündungshemmende Wirkung.

Benötigt wird:

- eine Armbadewanne (Waschbecken)
- evtl. Zusätze

So wird's gemacht:

- Gefäß mit warmem Wasser füllen (34 – 36 °C)
- Arme bis Mitte Oberarm eintauchen
- Dauer: 15 bis 20 Minuten

(die allmähliche Abkühlung durch Zugabe warmen Wassers ausgleichen) danach abtrocknen

Bäder

Bei Ekzemen und Kontaktallergien sowie Neurodermitis werden Teilbäder der betroffenen Gebiete vorgenommen.

Sitzbad warm

Das warme Sitzbad ist besonders geeignet bei Psoriasis, Ekzemen, Blasen- und Prostataleiden.

Benötigt wird:

Sitzbadewanne oder normale Badewanne und Hocker, evtl. Zusätze

So wird's gemacht:

- Wassertemperatur 36 – 38 °C
- Badedauer: 10 – 20 Minuten
- die Beine werden während des Bades auf einem Fußschemel (v. a. bei Venenproblemen) gelagert
- den Oberkörper warm halten! Ggf. mit Pullover oder Decke bedecken
- Abschluss mit Abkühlung (kühle / kalte Waschung, Unterguss kalt)
- anschließend Bettruhe

Dreiviertelbad warm

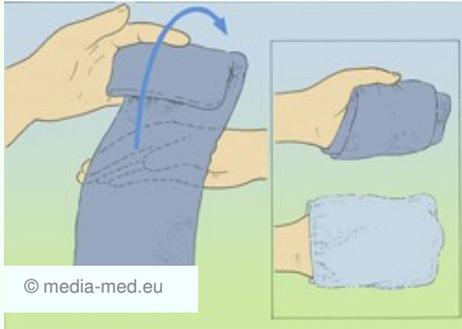
Das warme Dreiviertelbad eignet sich mit den entsprechenden Zusätzen (etwa als Ölbad) bei Hautleiden sowie bei Nervosität, Unruhe, körperlicher und seelischer Anspannung sowie Schlafstörungen. Vorsicht bei niedrigem Blutdruck und Krampfadern.

So wird's gemacht:

- die Wanne bis in halbe Brustkorbhöhe mit warmem Wasser (36 – 38 °C) füllen (nach Behaglichkeit)
- Badedauer: ca. 10 – 15 Minuten
- langsam aufstehen
- anschließend kühle Abgießung oder kühles Abduschen (rechtes Bein, linkes Bein, rechter Arm, linker Arm, Vorderseite, evtl. Körperrückseite)
- danach Bettruhe (mind. 20 Minuten)

Zusätze:

- Kamillenblüten (entzündungswidrig)
- Haferstroh (entzündungshemmend)
- Kleie (entzündungswidrig, juckreizstillend)
- Molke (entzündungshemmend, juckreizstillend, stabilisiert den Säureschutzmantel der Haut)
- Eichenrinde (bei nässendem Ekzem)
- Öle (Oliven-, Mandel-, Leinöl, Nachtkerzenöl b. Juckreiz, Sojaöl)



Leibwaschung bei Schlafstörungen

Benötigt werden:

- ein Leinenwaschtuch (30 x 60 cm) und
- ein Gefäß mit kaltem, ggf. zimmerwarmem Wasser (18 – 22 °C), später so kalt wie möglich

So wird's gemacht:

- das Tuch ins Wasser tauchen und ausdrücken
- langsam, kreisförmig im Uhrzeigersinn bewegen (Beginn rechts auf Höhe des Hüftknochens)
- 20 bis 40-mal kreisen
- das Tuch mehrmals wieder anfeuchten

Die Leibwaschung gilt als Kneippsche „Einschlafpille“, sie wird aber auch als Maßnahme bei Verdauungsstörungen (Reizmagen, Reizdarm, Irritables Colon) angewendet.

Zur Entspannung der Bauchdecke werden die Beine angewinkelt. Der Leibwaschung sollte eine Vorerwärmung vorausgehen. Bei Schlafstörungen ist daneben auch ein ansteigendes – später Wechsel- - Fußbad hilfreich (etwa eine halbe Stunde vor dem Zubettgehen).

Unterkörperwaschung

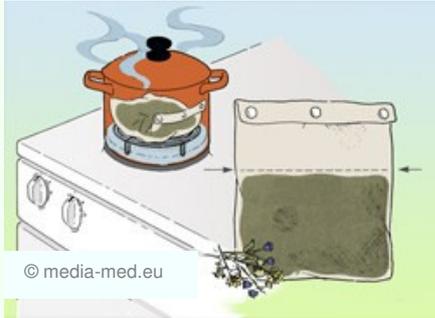
Die Unterkörperwaschung wirkt auf den Hautstoffwechsel und durchblutungsfördernd, hat jedoch eine eher schlaffördernde Wirkung. Geeignet bei: Einschlaf-/Durchschlafstörungen, Neigung zu Darmträgheit, Verstopfung und Blähungen, kalte Füße, rheumatischen Krankheiten und chronischen Infekten z. B. der Nebenhöhlen, venösen Beinleiden, Krampfadern, Rheumatoider Arthritis, Schilddrüsenüberfunktion, vegetativer Unausgeglichenheit, nervöser Erregbarkeit

Benötigt wird:

- Leinenwaschtuch (ca. 30 x 60 cm) oder Waschhandschuh
- Gefäß mit kaltem Wasser (Waschbecken, Eimer)
- anfangs ggf. zimmerwarm (18-22 °C)
- später so kalt wie möglich

So wird's gemacht:

- Das Leinentuch ins Wasser legen und leicht ausdrücken – ein Wasserfilm soll die Haut bedecken
- Beginn am rechten Bein, zuerst außen, dann innen
- danach am linken Bein, erst außen, dann innen.
- Abschließen mit Gesäß und Fußsohlen (erst rechts, dann links).
- Nicht abtrocknen. Entweder anziehen und bewegen bis zur Wiedererwärmung oder ins Bett und warm zudecken (bei abendlicher Anwendung vor dem Schlafengehen nicht abtrocknen, sondern feucht im Bett wiedererwärmen.)



© media-med.eu

Der Heublumensack gilt als das „Schmerzmittel der Naturheilkunde“ – er wirkt durch die ätherischen Öle der Heublumen und Heusamen durchblutungsfördernd, krampflindernd und leicht hautreizend. Er eignet sich bei Muskelverspannungen, Arthrose, Rheuma als auch bei Blähungen, Reizmagen, Reizdarm, Verkrampfungen, ferner im Bereich der Nieren und Harnwege.

Heusack

Benötigt werden:

- 1 Leinensack (ca. 30 x 50 cm)
- Heublumen oder Fertig-Heusack
- Gummi- oder Plastiktuch als Nässeschutz
- Wickeltücher, z. B. Lendenwickel-Set
- Dämpfeinsatz für den Kochtopf (ein Dampfdrucktopf ist vorteilhaft)

So wird's gemacht:

- den Heublumensack zu zwei Dritteln mit Heublumen füllen und verschließen (zubinden etc.) oder Fertigheusack in einer gut sortierten Apotheke beschaffen.
- den Heusack unter fließendem Wasser anfeuchten.
- in einen Kochtopf einige Zentimeter hoch Wasser einfüllen, Siebeinsatz hineinsetzen, den Heublumensack drauflegen – er darf jedoch keinen Kontakt mit dem Wasser haben.
- etwa 20 Minuten dämpfen.
- mit Kochlöffel oder Isolierhandschuhen entnehmen, aufschütteln und den Inhalt gleichmäßig verteilen.
- Vorsicht – beim Anlegen erst am Unterarm (auf der Innenseite) auf hautverträgliche Temperatur prüfen, dann anlegen und erst zum Schluss befestigen, um ein frühzeitiges Abkühlen zu vermeiden.
- zum Befestigen ein Baumwolltuch und darüber ein Wolltuch verwenden – als Alternative bei der Anwendung am Nacken auch eine Pyjamahose (die Beine werden hier als „Wickelbänder“ verwendet) und vor dem Oberkörper verschlungen und leicht geknotet.
- ggf. Gummi- oder Plastiktuch als Nässeschutz unterlegen.
- Liegedauer: Den Heusack erst abnehmen, wenn er nicht mehr warm ist (ca. 45 bis 90 Minuten) – dann aber schnell vorgehen, um eine Auskühlung zu vermeiden.

Anschließend mindestens ca. 30 Minuten Nachruhe im Bett einhalten.