

# Mein Kneippbuch





*Michaela Merten*

*in Zusammenarbeit mit  
Dr. Hans Horst Fröhlich*

# Mein Kneippbuch

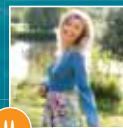
*Gesund und schön mit der Natur*

**südwest**<sup>o</sup>

# Inhalt



I



II

	<b>Grußwort</b>	
	• von Dr. med. Heinz Leuchtgens	6
	<b>Die Kraft des Wassers -</b>	
	<i>Vom heiligen zum heilenden Element</i>	9
	• »Aqua sanat« – das Wasser heilt	12
	• Hydrotherapie – zur ganzheitlichen Gesunderhaltung	14
	• Güsse: kalte und kalt-warme Temperaturreize	17
	• Bäder – warm, ansteigend, kalt und wechselwarm	26
	• Wellness im Wasser – schwebend entspannen	31
	• Waschungen und Dämpfe	35
	• Wickel – heilende Umhüllungen	38
	• Wassertreten, Taugehen, Schneegehen	44
	• Wasser zum Trinken – flüssige Gesundheit	47
	<b>Leben in Bewegung -</b>	
	<i>Gute Gesundheit, mehr Energie, viel Freude</i>	53
	• Bewegung – Gutes für den Körper	55
	• Bewegung – von jung bis alt	56
	• Bewegung im Alltag	59
	• Bewegung für Kinder und mit Kindern	60
	• Bewegt leichter abnehmen	63
	• Sich zu bewegen, hilft (fast) immer	64
	• Von den vielen verschiedenen Arten, sich zu bewegen	67
	<b>Natur wirkt in Kräutern (Dr. Hans Horst Fröhlich)</b>	73
	• Kräutergärten in Bad Wörishofen	74
	• Kräuter gegen Magen-Darm-Beschwerden	77
	• Heilende Pflanzen für Leber und Galle	86
	• Kräuter, die gegen Erkältungsbewerden wirken	89
	• Kräuter, mit denen Sie gut schlafen	94
	• Kreislaufbeschwerden mit Kräutern lindern	98
	• Wenn Knochen und Gelenke schmerzen	101
	• Allerlei Kräuter für die Haut	102



III



IV



V



VI

- Harnwegsinfekte mit Kräutern behandeln 106
- Männer- und Frauen-Kräuter 109
- Ausblick 110

#### IV. *Innere Balance – Das Leben im Gleichgewicht leben* 113

- Die Seele streicheln 117
- Meditation – geistige Entspannung 119
- Schlafen zur Regeneration 123
- Licht – Balsam für die Seele 124
- Atmung – richtig viel Luft fürs Wohlbefinden 127
- Atmung – feuchte Luft tut gut und hält gesund 128
- Chronobiologie – im Einklang mit der inneren Uhr 131

#### V. *Gesunde Küche genießen – schmeckt gut, tut gut* 133

- So würde Kneipp heutzutage essen 135
- Trinken – wichtiges Element gesunder Ernährung 138
- Abnehmen mit Kneipp 140
- Kinder gut ernährt – ganz im Sinne von Kneipp 142
- Gesunde Ernährung für spezielle Zielgruppen 145
- Was kommt auf den Tisch? Mahlzeiten für jede Tageszeit 149

#### VI. *Kneipp in Bad Wörishofen – Moderne Therapien am traditionellen Ort* 153

- Sebastian Kneipps Biografie 154
- Die Kneipp-Therapie heute 156

#### Service 160

- Rezepte für 20 wohltuende Bäder 160
- Rezepte für 12 Fitmacher-Saftcocktails 164
- Rezepte für 8 wärmende Suppen 168
- Kneipp in motion – Kneipp heute in Bad Wörishofen 170
- Hilfreiche Adressen 171
- Literatur, Danksagung 172
- Register 174
- Impressum 176

**L**iebe Leserinnen und Leser,

wie aktuell können Verfahren nach Kneipp heute noch sein, wenn sie doch bereits vor über 100 Jahren etabliert wurden? Die Antwort ist ganz einfach: Sie sind heute genauso aktuell wie damals und werden auch in 100 Jahren noch genau so aktuell sein. Das mag zunächst überraschend klingen, aber wenn man sich näher mit den verschiedenen Wirkweisen der kneippischen Verfahren beschäftigt, erkennt man sehr leicht, weshalb das so ist: Naturheilverfahren setzen Methoden wie zum Beispiel Wassertherapie, gesunde Ernährung und regelmäßige Bewegung ein, die der menschliche Organismus (sowie der der Tiere übrigens auch) seit Urzeiten im Einklang mit der Natur entwickelt hat.

Nun könnte man weiter fragen: Weshalb noch auf traditionelle naturheilkundliche Verfahren zurückgreifen, wo sich doch die Wissenschaft – insbesondere die Medizin – gerade in den letzten Jahrzehnten rasant entwickelt und viel Neues hervorgebracht hat? Aus besagtem Grund eben: Der Mensch hat in seiner biologischen Entwicklung gelernt, Naturreize umzusetzen, auf sie angemessen zu reagieren und daraus einen vorbeugenden oder sogar therapeutischen Nutzen zu ziehen. Die Maßnahmen sind einfach einzusetzen, kostengünstig und haben selten unerwünschte Nebenwirkungen, wie die zahlreichen Beispiele im vorliegenden Buch zeigen.

Kneipp hat seinerzeit die wichtigsten in Europa bekannten Naturheilverfahren zusammengeführt. Er hatte die medizinische Bedeutung der Methoden erkannt, gleichzeitig aber den Mensch ganzheitlich betrachtet und konstatiert, dass nur ein im inneren Gleichgewicht ruhender Mensch gesund sein kann. Nur jemand, dessen Leben »in Ordnung« ist, kann auf Dauer gesund sein. Das Fundament für eines seiner Therapieelemente war geschaffen: die Ordnungstherapie. Sie beschreibt den äußerst komplexen Vorgang, sich und sein Verhalten selbstkritisch zu prüfen und die eigene Lebensführung so zu gestalten, dass ein ausgewogenes Gleichgewicht von Arbeitsbelastung und seelischer Ausgleichlichkeit besteht. Heute nennt man diesen Zustand Work-Life-Balance.



Und so sieht man auch hier, dass so manches, was in einer neuen Verpackung präsentiert wird, auch schon vor 100 Jahren oder noch früher bekannt war.

Aus ärztlicher Sicht ist es immer wichtig, den Patienten eigenverantwortlich in die Behandlung mit einzubeziehen. Wenn es gelingt, jemanden für Methoden, wie sie das Buch klar und einprägsam beschreibt, zu begeistern, dann kann es auch gelingen, bestimmte Befindlichkeitsstörungen und Krankheiten zu verhindern, zumindest aber zu lindern. Dieser Präventionsgedanke ist nicht zuletzt ein wesentliches Element, um im Gesundheitswesen Kosten einzusparen, denn die volkswirtschaftlich billigsten Krankheiten sind nun mal diejenigen, die gar nicht erst entstehen!

Gerade in unserer schnelllebigen Zeit sind wir darauf angewiesen, in den wenigen Ruhephasen unseren Alltag so zu strukturieren, dass wir gesundheitsförderndes Verhalten in den Vordergrund stellen. Und wer einmal am eigenen Leib erfahren hat, wie wohltuend kneippsche Wasseranwendungen sind, wie schmackhaft gesunde Ernährung sein kann, wie fit und ausgeglichen man sich nach dosierter körperlicher Belastung fühlt, der ändert seinen Lebensstil nicht nur aus reiner Vernunft, sondern vor allem, weil es ihm gut tut und er sich wieder rundum wohlfühlt.

Es ist unzweifelhaft, dass der Mensch von Natur aus nach Wohlbefinden strebt und dies eine seiner wesentlichen Antriebsfedern für ein gesundheitsdienliches Verhalten ist. Wer könnte das kneippsche Erbe einer breiten Leserschaft besser nahebringen, als die erfahrene Kneipp-Botschafterin Michaela Merten, die selbst aus eigener Überzeugung erfolgreich damit arbeitet? Es ist ihr mit diesem Buch gelungen, in leicht verständlicher und medizinisch korrekter Weise zu zeigen, dass Kneipp heute aktueller denn je ist.

Ich wünsche Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, spannende Einblicke in die Zusammenhänge von Natur und Gesundheit und reichlich Gelegenheit, die nützlichen Hinweise in die Praxis umzusetzen. Viel Vergnügen mit der Lektüre und mit Ihrer ganz persönlichen Kneipp-Anwendung im Alltag!

*Dr. med. Heinz Leuchtgens (Präsident des Kneipp-Ärztebundes)*







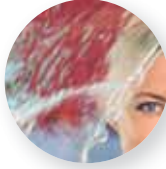
1. Die Kraft des Wassers



Mein Kneipbuch



## I. Kapitel



# Die Kraft des Wassers

## Vom heiligen zum heilenden Element

**F**ast alle Lebewesen fühlen sich zum Wasser hingezogen. Wenn wir an Flüssen, Bächen, Seen oder am Meer stehen, werden wir auf ganz besondere Weise emotional berührt. Ist es so, weil wir tief in uns wissen, dass wir ohne dieses magische Element nicht überleben würden? Oder ist es so, weil wir eine innere Weite spüren, etwas Heiliges, das uns zum Ursprung allen Seins führt? Unsere Begegnung mit dem Wasser ist eine Liebesgeschichte, die mit allen Sinnen erfasst wird: Haben Sie sich nicht auch schon mal in den warmen Sommerregen gestellt, um das Wasser auf der Haut zu spüren? Sind Sie nicht auch frisch verliebt eines Morgens barfuß über die taubedeckte Wiese gehüpft? Haben Sie sich nicht auch ins Meer gelegt und von den Wellen treiben lassen und den Geräuschen der Tiefe gelauscht? Wenn wir an Erholung denken, dann visualisieren wir innere Bilder vom Meer; vom Strand, von einem Bergsee oder einer Bootsfahrt. Wir wünschen uns Spaziergänge an Wasserfällen vorbei und wollen mit Delfinen schwimmen. Das innere Kind wird in uns geweckt, und wir könnten stundenlang in stiller Kommunikation mit dem Wasser verbringen. Wasser nährt uns, reinigt Körper und Seele, erfrischt uns und gibt uns die Sicherheit zu überleben. Alle Kulturen und Traditionen haben Rituale mit und im Wasser entwickelt. Die Begegnung mit dem heiligen Element ist tief in allen Weltreligionen verankert. Seit Anbeginn der Menschheit war es Brauch, dem Wasser Opfer darzubringen, dieses Element als Symbol von »Werden und Vergehen« zu sehen und später die Taufe als Zeichen der Transformation und Wiedergeburt zu betrachten. Bäder in heiligem Wasser dienten dazu, symbolisch die Sünden abzuwaschen und die Seele von Negativem zu befreien.



### **Kneipp machte Hydrotherapie populär**

Wasser als therapeutisches Mittel, welches gezielt Beschwerden lindern oder heilen kann, wurde in unseren Breitengraden erst durch die Niederschriften der Wasserärzte Siegmund Hahn und Söhne (1664-1742) bekannter. Sie gelten als die Begründer der Hydrotherapie.

Als damals eines dieser Bücher dem schwerkranken Sebastian Kneipp in die Hände fiel und er sich durch Wasseranwendungen selbst kurierte, begann ein beispielloser Siegeszug des Heilmittels Wasser, der bis zum heutigen Tage andauert.

Bei vielen Indianerstämmen gibt es den Brauch, neben einen sterbenden Menschen eine Schale mit Wasser zu stellen, damit seine Seele, wenn sie den Körper verlässt, in das Wasser eintauchen kann, um daraus wiedergeboren zu werden. Zahlreiche Mythen, Märchen und Legenden ranken sich um Quellengeister, Flussgötter und Meerjungfrauen. Sehnsuchtsvoll singende Sirenen, die einen Seefahrer um seinen Verstand bringen konnten, spielen eine ebenso wichtige Rolle in den mythischen Geschichten wie launische Wassernixen. In unseren Städten findet man immer wieder Brunnen, die von solchen sagenumwobenen Statuen umgeben sind. Manche afrikanischen Stämme und auch die hawaiianischen Ureinwohner glauben, dass man nicht in fließendes Wasser blicken dürfe, weil man dabei direkt in das Auge Gottes oder in die eigene Seele schauen könne.

## Wohltuend und Gesundheit bringend

Das Wasser als Lebensquell mit hoher Symbolkraft – was liegt da näher; als es als Heilfaktor für Körper, Seele und Geist anzuerkennen. Die stärkenden und heilenden Eigenschaften des Wassers wurden bereits im klassischen Altertum erkannt. Und darum wurden damals vielerorts wahre Wasserpaläste erbaut: Perlen der Architektur finden wir in Form von römischen Thermen und türkischen Bädern wieder. In der breiten Bevölkerung erfreuten sich Bäder, Saunen, Schwitzhütten und vielerlei andere Arten der Entspannung und Reinigung immer schon großer Beliebtheit. War und ist das Wasser doch das kostengünstigste und effektivste Heil- und Wohlfühlmittel.

Die segensreiche Wasserheilkunde, besonders die des Sebastian Kneipp, durfte ich am eigenen Leib erfahren. Ich bin sehr dankbar, dass ich Ihnen in diesem Buch die für mich wichtigsten Anwendungen nahebringen darf.

**Glücklicherweise bin ich mit Wickeln, Bädern und Güssen aufgewachsen.** *Dieses Wissen wurde bereits von meiner Großmutter an mich weitergegeben, und noch heute liegt es mir näher, familiäre Fieberschübe mit Wadenwickeln zu bekämpfen, als zu anderen Mitteln zu greifen.*



# »Aqua sanat« – das Wasser heilt

## Warum gerade Wasser?

Das Element Wasser ist in jeglicher Form mit allen Funktionen des Lebens verbunden. Wasser von innen und von außen ist für uns überlebensnotwendig. Die Entwicklungsgeschichte der Menschheit beschreibt, dass wir vor Jahrmillionen aus dem Meer entstiegen sind, um am Land weiterzuleben.

- 💧 Die ersten 9 Monate unseres Lebens verbringen wir im »Urmeer«, dem Fruchtwasser des Mutterbauches.
- 💧 Ganze 70 Prozent unseres Körpers sind Wasser:
- 💧 Unser Gehirn schwimmt im Wasser: Es hat etwa 85 Prozent Wasseranteil.
- 💧 Die Zusammensetzung unseres Blutes entspricht, was die Anteile der verschiedenen Mineralien betrifft, zum großen Teil dem des Meeres.
- 💧 Mit zunehmendem Alter nimmt der Wasseranteil im Körper ab und kann auf bedrohliche 45 Prozent schrumpfen.

## Doch tut Wasser nur Gutes?

In der Antike entstanden unzählige Thermen und Badeanstalten, und auch die Ärzte widmeten sich dem Studium der vielfältigen Heilfaktoren des Wassers. Das kostbare Element war sehr beliebt, wurde allerdings in seiner medizinischen Anwendung immer wieder durch die gerade neuesten Heilmethoden verdrängt. Noch im Mittelalter reinigten und vergnügten sich Arm und Reich auch in Europa in öffentlichen Badeanstalten. Doch später, im 16. und 17. Jahrhundert, gab es nur mehr wenig Initiative, das Wasser zur Gesunderhaltung und Kräftigung des Körpers zu nutzen. Nicht zuletzt weil man fürchtete, sich über das Wasser mit Krankheiten anzustecken. Jetzt galt das Parfum als das kostbarere »Nass«. Was für ein Glück für uns und den Theologen Sebastian Kneipp, dass ihm ein Büchlein der Wasserärzte Siegmund Hahn und Söhne in die Hände fiel.



**Die durch die Wasserheilkunde** bekannt gewordenen Personen jener Zeit, in der Sebastian Kneipp lebte, kann man an einer Hand abzählen; darunter der schlesische Bauer Vinzenz Prißnitz (1799–1851). Feuchtkalte Wickel werden heute noch nach ihm benannt.





## Hydrotherapie – zur ganzheitlichen Gesunderhaltung

Wasser ist ein hervorragender Wärmeleiter. Es kann seine Temperatur sofort an die zu behandelnde Körperregion abgeben und genau dort rasch eine Wirkung entfalten. Kneipps Form der Wasseranwendungen zielt auf die Temperaturregelung des Gehirns ab. Sobald die Haut einem Temperaturreiz ausgesetzt ist, signalisiert das Gehirn dem Körper, entsprechende Maßnahmen zu veranlassen. Einfachste Reaktion: Die Hautgefäße werden durch Kalt- oder Warmreize verengt bzw. erweitert. Über die Temperatursensoren der Haut können aber auch innere Organe beeinflusst werden. Auf unseren Körper wirken Veränderungen der Temperatur durch Wasser über 200-mal stärker ein als Schwankungen der Lufttemperatur. Das verdeutlicht, wie tiefenwirksam die Wasseranwendungen sein können. Daher ist es sinnvoll, sich während einer Kur zunächst von einem kompetenten Kneipp-Arzt oder Kneipp-Bademeister behandeln zu lassen.

### Die Praxis der Hydrotherapie


Kneippsche Wasseranwendungen sind einfach umzusetzen, erfordern aber ein Grundwissen, da bei gewissen Erkrankungen auch Gegenanzeigen genannt werden. Wenn die Anwendungen vorschriftsmäßig durchgeführt werden, dann können sie ihre wahre Wirksamkeit entfalten. Hier ein paar Grundregeln, die Sie beachten sollten, wenn Sie selbst hydrotherapeutische Anwendungen durchführen:

- 💧 Zu Beginn sollte der Körper durch Bewegung erwärmt sein.
- 💧 Keine Wasseranwendungen kurz vor oder nach dem Essen.
- 💧 Bei »Anfängern« beginnt man mit lauwarmem und endet mit mäßig kaltem Wasser.

#### **Die Hydrotherapie versteht sich als vorbeugende Maßnahme**

zur Gesunderhaltung des gesamten Körpers. Wenn allerdings ernsthafte oder akute Erkrankungen bestehen, sollte vorab unbedingt ein Arzt oder Heilpraktiker konsultiert werden.



- 
- Um dem Herzen keinen Kälteschock zu bereiten, enden Sie am besten mit dem kurzen Kaltwasserguss an entfernteren Körperregionen wie z.B. am Fuß.
  - Sobald die Haut gut durchblutet ist und eine Rötung aufzeigt, mit der Anwendung aufhören – eine Blaufärbung der Körperstelle (durch zu lange Einwirkung von zu kaltem Wasser) sollte auf jeden Fall vermieden werden.
  - Trocknen Sie sich nach den Anwendungen nicht ab, sondern streifen Sie das Wasser nur oberflächlich ab. Entweder Sie begeben sich danach ins Bett, um zu ruhen, oder Sie ziehen sich schnell an und bewegen sich an der frischen Luft, bis sich der Körper wieder erwärmt hat.
    - Bei Teilgüssen sollten Sie Hände, Füße und Genitalbereich abtrocknen, um Pilzkrankungen zu vermeiden.

### Aufgaben der Hydrotherapie

- das Blut zu reinigen und es wieder ungehindert zum Zirkulieren zu bringen
- den Körper zu entgiften und zu entschlacken
- die Ausscheidung der belastenden und krank machenden Stoffe zu fördern und zu beschleunigen – hauptsächlich über die Nieren
- zur Gesunderhaltung und Kräftigung des gesamten Organismus beizutragen



### **Cut durchwärmt kalt begießen**

»Kalte Güsse nur auf einen warmen Körper!« Das war eine der Grundregeln des Sebastian Kneipp. Deshalb sollten Sie Ihren Körper vorher mit ein wenig gymnastischer

Bewegung erwärmen oder einen kurzen flotten Spaziergang machen. Die Füße sollten auf jeden Fall warm sein. Kneipp rät außerdem davon ab, die Anwendungen mit vollem Magen durchzuführen.

## Güsse: kalte und kalt-warme Temperaturreize

Eines der »Herzstücke« der kneippischen Wassertherapie sind die berühmten Güsse. Sie werden mit einem Wasserschlauch durchgeführt, aus dem das Wasser nahezu drucklos herausfließt – wie bei einer Gießkanne. Ein erhöhter Wasserdruck ist für die Anwendung deshalb nicht entscheidend, weil es hier um den Temperaturreiz geht. Das Wasser soll die gewünschte Körperregion wie ein »Mantel« umschließen. Diese Güsse können Sie auch ganz leicht bei sich zu Hause in der Dusche oder Badewanne umsetzen. Entweder Sie besorgen sich einen Aufsatz, den Sie an Ihren Duschkopf anschrauben können, oder Sie stülpen einfach einen Waschlappen darüber, damit der Strahl leichter zu führen ist. Wichtig ist, dass der Strahl so sanft wie möglich ist. Um das zu testen, richten Sie den Duschkopf bei laufendem Wasser einfach nach oben und achten darauf, dass der Wasserstrahl nur bis zu 5 Zentimeter nach oben austritt. Regulieren Sie gegebenenfalls die ausfließende Wassermenge.

### Die richtige Temperatur

Die Temperatur des Wassers liegt bei einem kalten Guss bei 10 bis 15 Grad. Die Entfernung des Wasserstrahls zur Haut sollte 10 bis 15 Zentimeter betragen. Bei den kalten Güssen brauchen Sie die jeweilige Körperregion nur etwa 30 Sekunden zu begießen. Nach einem Guss trocknen Sie die Haut nicht ab, sondern streifen das Wasser lediglich mit der Hand ab. Danach ziehen Sie sich sogleich an und fördern die Durchblutung durch zügiges Gehen. Die Wirkung eines Gusses auf den Körper kann durch den gezielt eingesetzten Kalt-Warm-Reiz, also durch Wechselgüsse, verstärkt werden. Bei allen Wechselgüssen wird mit 36 bis 38 Grad warmem Wasser begonnen und mit kaltem Wasser aufgehört.

### **Güsse regen Nerven, Kreislauf und Drüsen stark an!**

*Zudem wird die Ausscheidung von Schlacken unterstützt. Daher sollten Sie keine Güsse vor dem Schlafengehen machen. Am besten eignen Sie sich als Anwendungsrhythmus die Zeit nach dem Aufstehen bzw. die Zeit nach Arbeitsende an. Ich persönlich komme morgens erst nach einem Beinguss richtig in Schwung!*



## Armguss, kalt

Auch wenn er der sanfteste aller Güsse ist, hat der Armguss dennoch einen tiefgreifenden Effekt auf Kopf-, Brust- und Halsareal sowie auf den Kreislauf. Er sollte nicht bei Kreislaufschwäche und Herzkrankheiten angewendet werden. Er kann bei chronisch kalten Händen, rheumatischen Beschwerden der Arme, Kopfschmerzen und nervösen Herzproblemen helfen. Je kälter Sie diesen Guss vertragen, desto wirksamer ist er.

Beugen Sie Ihren Körper leicht über den Bade-  
wannenrand und lassen Sie den Arm locker in die Wanne hängen. Fangen Sie am kleinen Finger der rechten Hand an und führen Sie den Wasserstrahl über den Handrücken außen entlang hinauf bis zur Schulter. Dort verbleiben Sie bis zu 10 Sekunden lang und achten darauf, dass der Wassermantel den gesamten Arm umfließt. Dann führen Sie den Strahl innen abwärts zum Daumen.

Das Gleiche wiederholen Sie anschließend beim linken Arm.

Zum Abschluss begießen Sie die rechte und linke Handinnenfläche.

## Wechselarmguss

Der Verlauf des Gusses ist der gleiche, wie beim kalten Armguss. Dieses Mal werden beide Arme nacheinander – beim rechten Arm beginnend – zunächst mit etwa 38 Grad warmem Wasser begossen und danach mit etwa 10 bis 15 Grad kaltem Wasser. Dieser Vorgang – erst warm, dann kalt – wird noch einmal wiederholt.

## Knieguss, kalt

Besonders hilfreich kann dieser Guss bei Schlafstörungen sein. Auch vielen Frauen, die unter ständig kalten Füßen leiden, hat der Knieguss sehr gute Dienste geleistet! Diesen Guss sollten Sie vermeiden, wenn Sie unter Bluthochdruck leiden. Sinnvoll ist es – damit das Wasser gut abfließen kann – sich einen Holzrost zu besorgen (wie er etwa in Saunen liegt), auf dem Sie bei der Anwendung stehen. →



### **Ich persönlich wende oft eine schnelle Variante des Armgusses an.**

*Dazu halte ich meine Unterarme bis hin zu den Ellenbogen im Waschbecken unter fließendes kaltes Wasser, bis sie gut durchblutet sind. Besonders wenn ich mich geärgert habe, ist dies mein »Anti-Ärger-Tipp«! Das hat damit zu tun, dass durch diesen Reiz die Entsäuerung unseres Körpers über den Stoffwechsel angeregt werden kann. Wenn der Körper entsäuert wird, dann fühle ich mich auch mental »entsäuert«.*







## Knieguss, kalt (Fortsetzung)

Fangen Sie am kleinen Zeh des rechten Fußes an und führen Sie den Wasserstrahl an der Fußaußenseite entlang zur Ferse. Dann langsam an der Außenseite der Wade entlang hinauf, an der Kniekehle vorbei, bis sie etwa 5 Zentimeter über der Kniekehle mittig innehalten und das Wasser 5 bis 10 Sekunden ruhig fließen lassen – wie immer in der Form eines umschließenden Wassermantels. Dann langsam den Strahl über die Innenseite der Wade bis zur Ferse nach unten führen. Das Gleiche machen Sie anschließend mit dem linken Knie. Jetzt geht es weiter mit der Vorderseite des rechten Unterschenkels. Hier fangen Sie wieder am kleinen Zeh des rechten Fußes an und führen den Strahl diesmal an der Vorderseite entlang nach oben über die Kniescheibe hinaus, bleiben dort etwa 5 bis 10 Sekunden stehen und lassen den Wassermantel fließen. Dann führen Sie den Strahl wieder

nach unten in Richtung großer Zeh. Und nun ist auch die linke Vorderseite an der Reihe. Zum Abschluss werden die rechte und linke Fußsohle begossen – das kann allerdings kitzeln!

## Wechselknieguss

Der Verlauf des Gusses ist der gleiche wie beim kalten Knieguss. Hier benutzen Sie zunächst etwa 38 Grad warmes Wasser, führen den Guss an beiden Beinen durch wie links beschrieben und wiederholen dann diesen Warmwasserguss, um ihm gleich einen kalten Kurzguss folgen zu lassen. Dann folgt sogleich wieder ein warmer Guss. Zuletzt machen Sie einen kalten Kurzguss und einen Guss über die Fußsohlen. Wenn Sie unter Arthrose leiden oder Krampfadern haben, sollten Sie diesen Guss vermeiden.



A dynamic splash of clear blue water against a light blue background, with numerous bubbles and droplets scattered throughout the scene.

## Schenkelguss, kalt

Der Schenkelguss ist im Grunde genommen eine Verlängerung des Kniegusses. Dafür sollte der Unterkörper komplett unbedeckt sein. Dieser Guss eignet sich hervorragend zur Zirkulationsanregung und kann die Venen kräftigen. Deshalb ist er gut gegen Krampfadern. Er hilft außerdem bei Verdauungsproblemen. Nicht anwenden sollten Sie ihn bei arteriellen Durchblutungsstörungen der Beine, während der Menstruation, bei Nierenbeschwerden, Bluthochdruck oder bei Harnwegsinfektionen.

Sie beginnen – wie beim Knieguss – an der rechten kleinen Zehe und führen den Wasserstrahl an der Außenseite des Beines bis nach hinten über den Darmbeinbogen. An dieser Stelle gießen Sie während 5 bis 10 Sekunden ein paar Mal hin und her, um dann den Wasserstrahl an der Innenseite des Beines wieder hinabzuführen.

Dann beginnen Sie am linken kleinen Zeh, führen den Strahl hinaus bis zum Darmbeinbogen, bleiben hier kurz und wechseln dann unterhalb des Gesäßes auf die rechte Seite. Hier wieder 5 bis 10 Sekunden verweilen, bevor Sie wieder zur linken Seite wechseln, um dann den Wasserstrahl an der Innenseite des linken Beines hinabzuführen. Nun wiederholen Sie diesen Bewegungsablauf auf der Vorderseite: Sie beginnen an der rechten kleinen Zehe, führen den Wasserstrahl auf Hüfthöhe bis unterhalb der Leistenbeuge, führen den Strahl 5 bis 10 Sekunden lang ein wenig hin und her und gehen dann an der Innenseite des rechten Beines wieder hinab. →

### In den Kniebeugen

#### ebenso wie in den Armbeugen

*befinden sich Nerven- und Gefäßverästelungen, die durch die nur zarte Haut an diesen Stellen besonders gut mit Güssen*

*proviziert werden*

*können.*



## Schenkelguss, kalt (Fortsetzung)

Nun fangen Sie an der linken kleinen Zehe an, führen den Strahl hinauf bis über die Hüfte, halten kurz an der Leistenbeuge inne und wechseln dann auf der Höhe des Oberschenkels auf die rechte Seite – bleiben also unterhalb von Blase und Unterleib. Halten Sie auch hier mit dem Wasserstrahl 5 bis 10 Sekunden inne und gehen Sie dann auf der linken Seite des Beines wieder hinab. Zum Abschluss werden wie beim Knieguss die Fußsohlen begossen.

## Wechselschenkelguss

Der warm-kalte Schenkelguss eignet sich gut gegen Ischiasbeschwerden und bei Gefäßkrämpfen.

Sie beginnen mit dem warmen Wasserstrahl an der rechten kleinen Zehe, führen den Strahl zunächst hinauf bis zur Hüfte, gehen dann zur Hinterseite über den Darmbeinbogen, gießen fünfmal hin und her und

führen den Strahl schließlich an der Innenseite des Beines wieder hinab. Nun begießen Sie auf dieselbe Weise das linke Bein.

Jetzt wechseln Sie mit dem Wasserstrahl zur Vorderseite und beginnen wieder am rechten kleinen Zeh. Der Strahl wird hinauf bis zur Leistenbeuge geführt, dann bewegen Sie ihn hier fünfmal hin und her. Wieder an der Innenseite des Beines hinabfahrend den Guss beenden. Nun zur linken Seite übergehen und am linken kleinen Zeh beginnen. Den Strahl an der Außenseite des Beines nach oben führen bis zur Leistenbeuge, hier fünfmal hin- und herbewegen, um dann an der Innenseite des Beines hinabzugehen. Wie bei jedem Wechselguss, wird der gesamte warme Guss wiederholt.

Nun folgt die kurze Abgießung mit kaltem Wasser. Auch hier ist der Verlauf der gleiche, Sie führen nur den Strahl ein wenig höher hinauf, als beim warmen Guss.



Danach führen Sie nochmals zweimal einen warmen Guss durch, anschließend einmal einen kalten Guss, um schließlich mit der Begießung der Fußsohlen den Vorgang zu beenden.

Eine Abwandlung dieses Gusses ist der **Schenkelguss mit Leibspirale**. Er ist bei chronischer Verstopfung hilfreich.

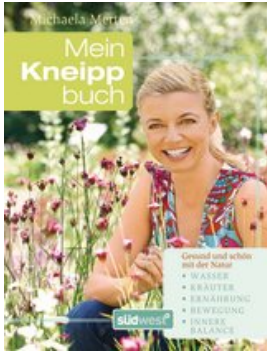
Beginnen Sie wie auf Seite 22 beschrieben mit einem warmen Guss an Schenkeln und Körperhinterseite, dann wechseln Sie zur Vorderseite, begießen auch dort die Beine warm und führen anschließend den Wasserstrahl einige Male spiralförmig um den Nabel herum. Dann den gesamten warmen Guss hinten und vorne wiederholen. Darauf folgt ein kurzer kalter Guss mit demselben Verlauf. Die gesamte Begießung nochmals wiederholen: zweimal warm, einmal kurz kalt; mit einem kalten Guss über die Fußsohlen enden.

### Nackenguss, kalt

Hier sei nochmals erwähnt, dass Sie alle Güsse in Absprache mit ihrem Arzt, Heilpraktiker oder Kneipp-Therapeuten machen sollten. Der Nackenguss ist der intensivste aller Güsse, deshalb ist es sehr wichtig, ihn die ersten Male unter kompetenter Anleitung durchzuführen. Dieser Guss kräftigt das Herz und die Lunge. Er wird außerdem gerne bei Erkrankungen der Atemwege, bei Bronchitis und Bronchialasthma verordnet. Nicht anzuwenden ist der kalte Nackenguss bei fortgeschrittenen Herzerkrankungen und Lungenentzündung.

Um diesen Guss durchzuführen, brauchen Sie zusätzlich einen Eimer mit kaltem Wasser und einen kleinen Hocker, den Sie in die Badewanne stellen. Schrauben Sie den Duschkopf ab, damit Sie mit dem Duschschlauch gut hantieren können. Stellen Sie sich in die Wanne und stützen Sie sich mit den Unterarmen auf den Hocker. →

UNVERKÄUFLICHE LESEPROBE



Michaela Merten

**Mein Kneipp-Buch**

Gesund und schön mit der Natur  
Wasser, Kräuter, Innere Balance

Paperback, Klappenbroschur, 176 Seiten, 16,2x21,5  
60 farbige Abbildungen  
ISBN: 978-3-517-08578-4

Südwest

Erscheinungstermin: März 2010

Michaela Mertens persönliche Quelle für mehr Lebensharmonie

Alles, was wir für unsere Gesundheit brauchen, finden wir reichlich in der Natur. Diese Erkenntnis hat schon Pfarrer Sebastian Kneipp vor über 150 Jahren zu den fünf Elementen seines ganzheitlichen Gesundheitskonzeptes geführt: Eine Kombination der natürlichen Heilkräfte von Wasser, gesunder Ernährung, Heilkräutern, Bewegung und seelischer Ausgeglichenheit. Sein Naturheilverfahren entwickelte der Pfarrer im renommierten Kurort Bad Wörishofen, wo alles geboten wird, was beim Stressabbau hilft. Im März 2009 wurde die bekannte Schauspielerin und Bestseller-Autorin Michaela Merten zur Kneipp-Botschafterin der Kurstadt Bad Wörishofen ernannt. Gemeinsam mit dem Kneipp-Spezialist Dr. Hans-Horst Fröhlich erläutert sie in diesem reich bebilderten Ratgeber ihre persönlichen Favoriten der Kneipp-Therapie, in der die Schauspielerin die ideale universelle Naturheilmaßnahme für Lebensharmonie und Gesundheitsprävention sieht. Ein informativer Serviceteil mit Tipps, Links und Adressen rundet diesen besonderen und sehr persönlichen Kneipp-Ratgeber ab.