

# Kuren & Kneippen

Die Wasserkuren von Pfarrer Sebastian Kneipp gehören zu den bekanntesten Naturheilverfahren. In dessen Wirkungsstätte in Bad Wörishofen stellt der Badearzt Dr. Robert M. Bachmann bewährte Anwendungen vor, die sich gut in den Alltag integrieren lassen.

FOTOS: PETER RAIDER; STYLING: INGE KRAUS; TEXT: ANGELIKA KRAUSE



KALTER GESICHTSGUSS



WASSERTRETEN



KALTER KNIEGUSS

**GESICHTSGUSS:** Dr. Robert Bachmann führt den Wasserstrahl an Violas rechter Schläfe beginnend über die Stirn zur linken Schläfe und wieder über die Stirn zur linken Schläfe zurück zur rechten Seite. Dann begießt er die rechte und die linke Hälfte mit je drei senkrechten Strichen. Zum Schluss umkreist das Gesicht mit dem Strahl dreimal. Wirkt anregend, erfrischend und hautstraffend. **WASSERTRETEN:** Johanna (I.) und Viola waten im Storchengang – bei jedem Schritt heben sie ein Bein ganz aus dem Wasser heraus – durch den Bach. Danach streifen sie das Wasser ab und ziehen sofort warme Strümpfe an. Wirkt venenkräftigend, schlaffördernd und infektvorbeugend. **KNIEGUSS:** Den Strahl vom Fußrücken des rechten Fußes außen aufwärts führen, oberhalb der Kniekehle 5-8 Sek. verweilen und auf die Vorderseite wechseln. Dort ebenfalls kurz verweilen und den Strahl auf der Innenseite nach unten führen. Zum linken Bein wechseln und beides wiederholen. Zum Abschluss die Fußsohlen kreisend umgießen. Wirkt blutdrucksenkend, beruhigend und schlaffördernd



### KALTES ARMBAD

Ein Gefäß mit möglichst kaltem Wasser füllen – ca. 12-18 Grad. Die Arme zusammen bis Mitte Oberarm eintauchen. Je nach Temperatur bis zu 40 Sek. oder zum Eintreten des Kälteschmerzes darin baden. Danach das Wasser abstreifen. Die „Tasse Kaffee“ der Naturheilkunde regt den Geist an und beruhigt das nervöse Herz



## TAULAUFEN

Morgens mit den bettwarmen Füßen maximal 5 Min. durch das taufeuchte Gras laufen. Bei Kältegefühl sofort aufhören. Danach warme Strümpfe anziehen oder wieder ins Bett gehen. Wirkt durchblutungsfördernd, venenkräftigend, infektvorbeugend und bringt Morgenmuffel auf Trab

**E**indeutig skeptisch reagieren Johanna und Viola, als ein kalter Gesichtsguss angekündigt wird. „Dabei ist das eine ganz wunderbare Anwendung – sozusagen der Schönheitsguss in der Kneipp-schen Wasserkur: Er lässt den Teint richtig erstrahlen, vor allem, wenn er regelmäßig durchgeführt wird“, erklärt Dr. Robert M. Bachmann seiner Tochter und deren Freundin. Der Gesichtsguss belebt und erfrischt nicht nur die Haut, sondern hilft auch, Spannungskopfschmerzen und beginnende Migräne zu lindern und bringt den gesamten Organismus auf Trab.

### GEZIELTER TEMPERATURREIZ

Vor über 150 Jahren hatte Kneipp mit seinen Behandlungen viel Erfolg – aber lange Zeit hindurch konnte sich niemand deren Wirkmechanismen erklären. „Heute weiß man, dass mit Wasser als einer Art Medium gezielt ein Temperaturreiz auf die Haut

ausgeübt werden kann, um den Körper zu einer sinnvollen und gewünschten Reaktion zu veranlassen“, so der Facharzt für Allgemeinmedizin und Naturheilverfahren, der die Kneipp-Therapie seit Jahren anwendet. Im Wesentlichen erzeugt dieser Reiz – vor allem der kalte – eine Abwehrreaktion zur Erhaltung des Wärmehaushalts. Das führt dazu, dass sich die Gefäße erst zusammenziehen, dann folgt unterschiedlich rasch eine Phase mit Durchblutungsverbesserung und aktiver Wiedererwärmung.

Der Badearzt: „Da das vegetative Nervensystem die Organe, Blutbahnen und Lymphgefäße miteinander verbindet, erzeugt ein örtlich gesetzter Reiz nicht nur im Gebiet der Anwendung eine Reaktion, sondern auch dort, wo nicht behandelt wurde.“ So sprechen Armgüsse ebenso das Herz-Kreislauf-System an, ein warmes Fußbad ist geeignet, Infektionen in Nase, Mund und Rachen zu lindern, nasse Strümpfe stärken die Venen, beruhigen gleichzeitig den Organismus und fördern den Schlaf.



**HALSWICKEL:** Für einen warmen Wickel ein Leintuch in einem Thymiansud (2 EL auf 1 l) oder abgekochtem Salzwasser (1 EL auf 1 l) tränken und auswringen. Faltenlos um den Hals wickeln. Mit einem Baumwolltuch und darüber einem Wolltuch abdecken. Liegen lassen, solange der Wickel als warm empfunden wird. Wirkt entzündungshemmend und schleimlösend. Ein kalter Wickel wird in kaltes Wasser getaucht und ev. zusätzlich messerrückendick mit Quark bestrichen. Ebenfalls mit Baumwolltuch und Wolltuch abdecken. Ins Bett legen und wirken lassen, bis der Wickel nicht mehr als kalt empfunden wird. Zweimal täglich anlegen. Wirkt wärmeentziehend, schmerzlindernd und abschwellend



**WECHSELFUSSBAD:** Ein Gefäß mit warmem Wasser (36-38 Grad) und Zusätzen (z. B. Rosmarin bei niedrigem Blutdruck) füllen, das andere mit kaltem Wasser (12-18 Grad). Die Füße 5 Min. im warmen Wasser baden, anschließend 10-15 Sek. in das kalte wechseln. Einmal wiederholen. Wirkt gefäßtrainierend, abhärtend und durchblutungssteigernd im Nasen-Rachen-Raum



**HEISSE ROLLE:** Ein Leinentuch längs zur Hälfte falten und straff zu einer Rolle wickeln. Zwei Frotteetücher ebenfalls der Länge nach gefaltet nacheinander leicht schräg um die Rolle wickeln, so dass an einem Rollende ein kleiner Trichter entsteht. Heißes Wasser (etwa 3/4 l, etwa 85 Grad) langsam in diesen Trichter gießen – nur so viel, bis sich die äußere Tuchschicht erwärmt. Bei Verspannungen im Schulterbereich oder einem steifen Hals über die schmerzende Stelle rollen. Wenn die äußeren Schichten abkühlen, die Rolle allmählich abwickeln. Die Anwendung wirkt muskelentspannend, durchblutungsfördernd und schmerzlindernd

Daher lassen sich über gut gewählte Reize mit einer Wassertherapie bei fast allen Erkrankungen die Selbstheilungskräfte des Körpers aktivieren – bei Erschöpfungszuständen, Stoffwechselstörungen und rheumatischen Beschwerden genauso wie bei Verdauungsproblemen, Verspannungen und Erkältungen. „Darüber hinaus dienen viele der Kneipp-Methoden, die auch zu Hause ganz leicht gelingen, der Vorbeugung sowie der Stärkung der körperlichen und psychischen Abwehrkräfte“, meint Dr. Bachmann, der in seinem Buch „Natürlich gesund mit Kneipp“ (Trias Verlag, 19,95 Euro) über 60 Anwendungen vorstellt.

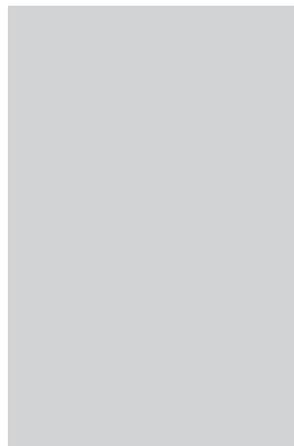
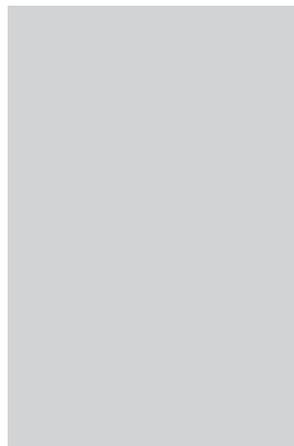
## GÜSSE, BÄDER UND WICKEL

Neben dem morgendlichen Taulaufen oder dem Wassertreten, das sich problemlos in einer Wanne oder einem großen Eimer durchführen lässt, kommen im Badezimmer – oder im Garten – vor allem Güsse, Bäder, Wickel und Waschungen zum Einsatz. Letztere zählen zu den mildesten Anwendungen der Wassertherapie und werden am ganzen Körper oder nur in Teilbereichen vorgenommen. Regelmäßig mit kaltem oder zimmerwarmem Wasser

angewandt harmonisieren sie das Nervensystem und stärken die Immunkräfte. Wenig zeitintensiv, aber sehr effektiv sind die bekannten Kneipp-Güsse. „Dabei sollte ein gleichmäßiger, weicher und voller Wasserstrahl die Haut ummanteln. Das erreicht man am besten mit einem verstärkten Gummischlauch oder einem speziellen Gießrohr. Im Garten kann auch eine Gießkanne ohne Mundstück verwendet werden“, rät der Mediziner. Empfehlenswert ist, für diese Anwendung einen Rost auf den Boden zu legen, so dass die Füße nicht im kalten Wasser stehen. Wichtig: nach dem Guss nicht abtrocknen, das Wasser nur abstreifen, um den Temperaturreiz durch Verdunstungskälte zu verlängern.

Das gilt gleichfalls für kalte Arm- und Fußbäder, die erfrischen und abhärten. Wechselbäder dagegen sind geeignet, den Kreislauf anzuregen, die Durchblutung zu fördern und die Gefäße zu trainieren. Bei den verschiedenen warmen Voll- oder Teilbädern kommen zusätzlich pflanzliche Extrakte – beruhigender Hopfen, krampflösende Kamille, anregender Rosmarin – zum Einsatz und entfalten ihre wohltuenden Kräfte entfalten. Und die können auch Johanna und Viola begeistern. ●

## BESTELLSETS



**KLEINES LANDAPOTHEKE-SET:**  
1 Armbadewanne (Länge 58 cm, Breite 24 cm, Höhe 23 cm) in Türkis oder Beige, 1 Packung mit 3 Heusäcken (je 30 x 40 cm) für Wärmebehandlungen.  
Der Preis: 42,50 Euro (versandkostenfrei)

**GROSSES LANDAPOTHEKE-SET:**  
1 Gießrohr (Messing verchromt mit Handschutz) 1/2 Zoll, passt an jeden handelsüblichen Duschkopf; Ratgeber „Natürlich gesund mit Kneipp“ von Dr. Robert M. Bachmann; 1 Halswickel mit Molton (64 x 12 cm), 3-tlg.  
Der Preis: 79,90 Euro (versandkostenfrei)

**ZU BESTELLEN:** unter [www.landidee.info](http://www.landidee.info) oder bei: Kräuterhaus Schweiger  
Bahnhofstraße 2, 86825 Bad Wörishofen, Tel.: 0 82 47/53 74  
Mail: [info@kraeuterhaus-schweiger.de](mailto:info@kraeuterhaus-schweiger.de), Internet: [www.kraeuterhaus-schweiger.de](http://www.kraeuterhaus-schweiger.de)

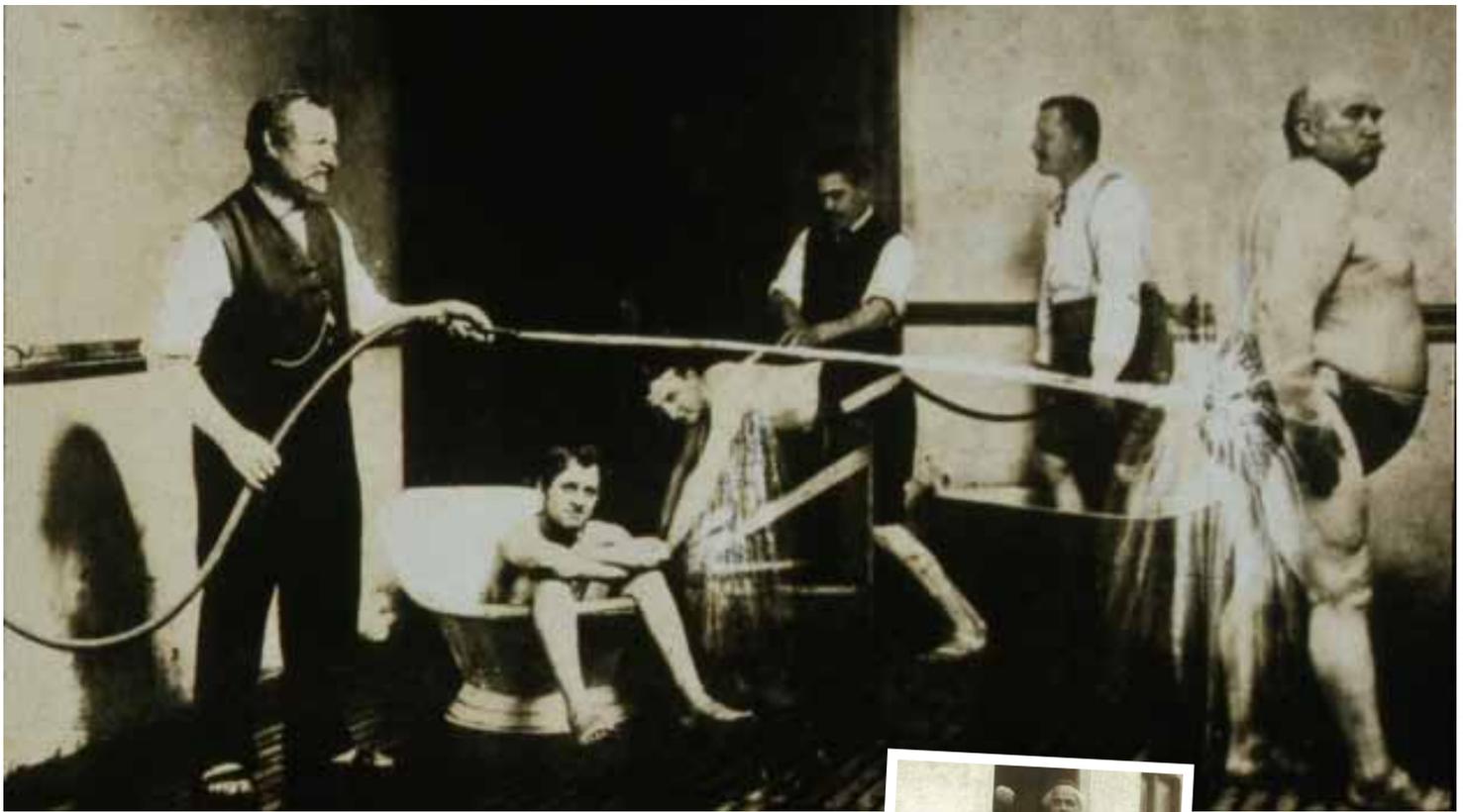


**NASSE STRÜMPFE:** Leinenstrümpfe in kaltes Wasser tauchen, ausdrücken, anziehen und glattstreichen. Wollstrümpfe darüber ziehen. Als Einschlafhilfe bleiben sie an den Füßen, solange sie als angenehm empfunden werden – auch die ganze Nacht. Wirken schlaffördernd, venenstärkend und beruhigend. Bei Prellungen, Verstauchungen oder Hautentzündungen empfiehlt sich die Zugabe von Heilerde oder Retterspitz in das Wasser zum Tränken der Strümpfe. Insektenstiche oder andere örtliche Entzündungen können vorher mit Quark bestrichen werden. Bei Krampfader-Beschwerden oder gestauten Beinen werden die Strümpfe abgenommen, bevor sie sich erwärmen



### KONTAKT

Dr. med. Robert Michael Bachmann  
 Facharzt für Allgemeinmedizin und  
 Balneologie  
 Postfach 1143  
 86814 Bad Wörishofen  
 Tel.: 0171/6225116  
 Mail: kontakt@drbachmann.de  
 Internet: www.drbachmann.de



# Der Wasserdoktor

Das Baden in der kalten Donau hat Sebastian Kneipp als Student von der Tuberkulose geheilt. Später ließ er seine Wasserkuren auch anderen angedeihen.

**E**in wagemütiger Selbstversuch hat dem Theologiestudenten Sebastian Kneipp vermutlich das Leben gerettet. Im Winter 1849 lief der damals 28-Jährige, der schwer an der als unheilbar geltenden Lungentuberkulose erkrankt war, nach der Lektüre eines Buches über die Heilkraft von kaltem Wasser so schnell es seine Kräfte erlaubten zur Donau hinunter. Dort angekommen riss er sich erhitzt die Kleider vom Leib und tauchte für ein paar Sekunden in das eiskalte Wasser ab. Tatsächlich fühlte er sich danach kräftiger und gesünder, so dass er bald zwei bis drei Mal pro Woche die Prozedur wiederholte. Das war die Geburtsstunde der Kneipp-Kur. Als er nach seiner Priesterweihe und etlichen beruflichen Stationen 1855 als Priester nach Wörishofen versetzt wurde, behandelte er anfangs vorwiegend die mittellosen oder bereits von den Ärzten

aufgegebenen Kranken mit seinen Wasseranwendungen. Zunehmend sprachen später auch wohlhabende Patienten bei ihm vor, was ihm viele Klagen von Ärzten und Apothekern einbrachte. Dort entwickelte Kneipp sein ganzheitliches Gesundheitskonzept, zu dem fünf Säulen gehören. Im Zentrum steht die Wassertherapie, die mit Kalt- und Warmwasserreizen ein ideales Training für Blutgefäße, Haut und innere Organe darstellt. Sie regt den Kreislauf an, fördert den Stoffwechsel, härtet ab und stärkt die Abwehrkräfte. Die zweite Säule ist die so genannte Ordnungstherapie, die im Wechsel zwischen körperlicher Aktivität und nachfolgenden Ruhezeiten für innere Ausgeglichenheit sorgt und Stress abbaut. Weiterhin setzt das Gesundheitskonzept auf die Ernährungstherapie, die zum Ziel hat,

den Stoffwechsel durch Fasten, Obst, Reis- oder fleischlose Tage zu entlasten und so Verschlackungskrankheiten vorzubeugen. Das vierte Bein ist die Bewegungstherapie. Mit Wandern, Radfahren und Schwimmen wirkt sie auf der aktiven Seite dem Bewegungsmangel entgegen. Zum passiven Teil gehören Massagen, die Verspannungen lösen, oder Reflexzonenbehandlungen, die gezielt die Leistungsfähigkeit ganz bestimmter Organe verbessern. Ergänzt werden diese Therapien von der Pflanzenheilkunde. Sie verstärkt mit der aufbauenden und wohltuenden Wirkung von verschiedenen Kräutern in Tees, Salben, Säften, Auflagen, Kompressen, Inhalationen und nicht zuletzt Badezusätzen den Effekt vieler Anwendungen. ●



Kalte, heiße und wechselwarme Güsse und Bäder hat Wasserdoktor Sebastian Kneipp (1821-1897) seinen Patienten sowohl zur Vorbeugung wie zur Heilung verordnet