

Kneippen ist einfach, zu Hause durchführbar und ebenso wertvoll für Gesunde wie Kranke. Kneipps ganzheitliches System umfasst fünf Säulen; bekannt sind vielen nur die – eiskalten – Wasseranwendungen.

Jürg Lendenmann

# Kneippen – viel mehr als Wassertreten

«Bei Kneipp stehen für mich Wohlbefinden und Gesundheitsförderung im Vordergrund.»

Silvia Aebi (Bild rechts), gelernte Krankenschwester, Kneipp-Gesundheitsberaterin, Präsidentin des Kneippvereins Dussnang und Vizepräsidentin des Schweizerischen Kneipp-Verbandes.

Bild: Jürg Lendenmann / zvg



## Vista Special: Frau Aebi, viele kennen nur die Kneipp'schen Wasseranwendungen ...

Silvia Aebi: ... Und nur die kalten (lacht). Die Einmaligkeit von Kneipp besteht aus den fünf Säulen – Bewegung, Ernährung, Heilkräuter, Wasser, Lebensordnung! Die Kneippvereine bieten dazu Schulungen, Kurse, Vorträge an.

### Was braucht es alles zum Kneippen?

Kneippen kann man überall – an einem Bach, einem Brunnen, auf einer Wiese. Generell kann man sich mit dem behelfen, was man zu Hause hat: Eimer, Decken, Tücher ... Dies wollen wir auch in unseren Kursen vermitteln. Natürlich kann man mit Kneipp Befindlichkeitsstörungen verbessern und Gesundheitsstörungen beheben, doch für mich im Vordergrund stehen das Wohlbefinden und die Gesundheitsförderung. Ich ver-

stehe nicht, warum viele Leute mit Kneippen warten wollen, bis sie krank sind. Dabei können die positiven Wirkungen ganz leicht erspürt werden: Bei einer Wanderung die Unterarme in einen kalten Brunnen eintauchen – das tut wirklich wohl. Warum nicht an ein solches Erlebnis anknüpfen? Und dann dranbleiben, denn dies braucht es, wenn eine Funktion – beispielsweise ein niedriger Blutdruck – verbessert werden soll.

### Wie alt muss man fürs Kneippen sein?

Auch mit Kindern kann man kneippen! Die Gesundheitsförderung Schweiz unterstützte unser Projekt «Kneipp-Wellness im Kindergarten». Wir schulen die Lehrerinnen, wie sie den Kindern die fünf Säulen auf spielerische Art und Weise vermitteln können. Wasser: Wie macht man einen Guss? Was ist Wassertreten,

## Tipps von Silvia Aebi

### Kalte Dusche nach heissem Bad?

Bei Kneipp gibts nichts Lauwarmes. Probieren Sie einfach, so kalt wie möglich zu duschen. Aber: Duschen ist nicht Kneippen. Kneipp verwendete Giesskannen: Der gebundene Wasserstrahl erzeugt neben dem thermischen auch einen mechanischen Reiz. Beim Kneippverband sind Duschbrausen erhältlich, die einen idealen Wasserstrahl für die Kneipp-Anwendungen erzeugen.

### Nicht zwei Anwendungen aufs Mal

Wo ein Armbad und eine Wassertrete nebeneinander stehen, benutzen Leute beide oft hintereinander. Der Körper weiss dann nicht so recht, wohin er das Blut senden soll – in die Arme oder die Beine – und es passiert nicht viel. Jedenfalls keine gesundheitsfördernde Reaktion.

dungen gemacht werden. Die Zahl der Abwehrzellen im Blut steigt dann an. Regelmässiges Kneippen wirkt sich – wie Sauna oder Wechselgüsse – positiv auf die Häufigkeit und Schwere bei Erkältungskrankheiten aus. Nicht nur auf das Immunsystem, auch auf das Hormonsystem zeigen Kneipp-Anwendungen positive Wirkungen. So können beispielsweise Waschungen Frauen in den Wechseljahren und Stress-Geplagten helfen.

### Welche Kneipp-Anwendung wäre im Frühjahr geeignet?

Gegen Frühjahrsmüdigkeit hilft beispielsweise das morgendliche Trockenbürsten mit einer Sisalbürste. Mit der Bürste wird ein mechanischer Reiz gesetzt statt, wie bei einer Wasseranwendung, ein thermischer. Kneipp ist eine Reiz-Reaktions- und Regulations-Therapie: Reflektorisch werden so auch tiefer liegende Organe erreicht. Kneipps Ziel war es, durch die Wasseranwendungen das Blut zu den schlecht versorgten Gebieten zu leiten, um so die Körperfunktionen zu verbessern.

Wichtig für Kneipp-Neulinge ist, auf den Körper achten zu lernen – langsam anzufangen, denn jeder ist anders. Kneippen verändert die Körperwahrnehmung. Mit der Zeit wählt man intuitiv jene von den über 120 Anwendungen aus, die im Moment für einen stimmt. ■



Taulaufen, Schneelaufen, Barfusslaufen? Ernährung: Wir zeigen auf, wie ein gesunder Znüni auch für Kinder attraktiv zubereitet werden kann. Heilkräuter: Wie macht man Salben, Badesalze? Welche Tees gibt es? Welche Kräuter wachsen rund ums Haus? Bei der Säule Lebensordnung zeigen wir auf, wie wichtig die Abwechslung von Ruhe und Aktivität ist und wie hilfreich eine Phantasiereise oder eine Meditation sein können. Bewegung: Viele Kinder können heute nicht mehr einen Hampelmann oder Purzelbaum machen; sie haben immer mehr Kreislauf- und Rückenprobleme, Diabetes.

### Gibt es Studien, die die Wirksamkeit der Kneipp-Anwendungen belegen?

Ja, doch positive Wirkungen zeigen sich erst, wenn über Wochen und Monate kalte oder Wechselanwen-

## Buch-Tipp



Resi Meier

### Praktische Kneipp-Anwendungen

ISBN 978-3-9520781-0-5, CHF 18.90

Zu bestellen beim Schweizer Kneipp-Verband

Weissensteinstrasse 35, 3007 Bern

Tel. 031 372 45 43 / Fax 031 372 91 61

info@kneipp.ch, [www.kneipp.ch](http://www.kneipp.ch)