

Die Einführung der „Wasser-Kur“ von Sebastian Kneipp

Sebastian Kneipp:

Wie einfach, unkompliziert und leicht, ich möchte sagen, fast jede Täuschung, jeden Irrtum ausschließend ist die Heilung, wenn ich weiß, jede Krankheit ruht in Störungen des Blutes!! Die Arbeit der Heilung kann nur die zweifache Aufgabe haben: Entweder muss ich das ungeordnet zirkulierende Blut wieder zum richtigen und normalen Laufe zurückführen, oder ich muss die schlechten, die richtige Zusammensetzung des Blutes störenden, das gesunde Blut verderbende Säfte, Stoffe (Krankheitsstoffe) aus dem Blute auszuschleiden suchen.

Das Wasser, speziell die Wasserkur, heilt alle überhaupt heilbaren Krankheiten; denn ihre verschiedenen Wasseranwendungen zielen darauf ab, die Wurzeln der Krankheit auszuheben; sie sind im Stande:

- a) die Krankheitsstoffe im Blute aufzulösen
- b) das Aufgelöste auszuschleiden
- c) das so gereinigte Blut wieder in die richtige Zirkulation zu bringen
- d) endlich den geschwächten Organismus zu stählen bzw. zu stärken, d. h., ihn zu neuer Tätigkeit zu kräftigen.

Woher stammt die Empfindsamkeit der jetzigen Generation, woher die auffallend schnelle Empfänglichkeit für alle möglichen Krankheiten??

Diese großen Umstände rühren vorzüglich her von dem Mangel an Abhärtung!!

Die Schwächlichen und Schwächlinge, die Blutarmen und Nervösen, die Herz- und Magenkranken bilden fast die Regel, die Kräftigen und Kerngesunden die Ausnahme. Tiefgehende Ausführungen stehen in „Meine Wasser-Kur“ von S. Kneipp als Pflichtlektüre.

Für das Erste:

Wohnzimmertemperatur soll bei 12 bis 14 Grad Réaumur sein, das sind 15 bis 17,5 ° Celsius (Faktor x 1,25), maximal 15 Grad Réaumur = 18,75 ° C. Dieser letzte Wert darf nicht überschritten werden.

Persönlich werden alle Zimmer (besonders die Betten) zusammen oder nacheinander alle 2 Stunden für ca. 10 Minuten vollständig gelüftet! Laut Kneipp ist der verbrauchte Sauerstoff wie auch z. B. der Zigarettenrauch sehr giftig, (bezeichnenderweise „lebensfeindliche Luft“). Daher muss der Sauerstoff regelmäßig in die Wohnung eingeführt werden. Bei zu großer Wärme werden die belebenden Elemente der Luft verzehrt und getötet.

Wasseranwendungen teilen sich in : Aufschläge, Bäder, Dämpfe, Gießungen, Waschungen, Wickelungen, Trinken des Wassers.

Im Allgemeinen kann gesagt werden, dass der erste Dienst des Lösens von allen Dämpfen und den warmen Kräutervollbädern besorgt wird; der zweite Dienst des Ausscheidens von sämtlichen Wickelungen, zum Teil von den Gießungen und Aufschlägern; der dritte Dienst der Kräftigung von allen kalten Bädern, allen Gießungen, zum Teil von den Waschungen, endlich von dem gesamten Material der Abhärtung.

Da eine jede Krankheit in den oben angegebenen Blutstörungen wurzelt, so leuchtet ein, dass auch in einem jeden Krankheitsfalle alle drei Arten der Anwendung oder mit anderen Worten verschiedene Anwendungen vorkommen müssen, welche mehr oder weniger auflösen, ausleiten und kräftigen!! Ferner, dass nicht der kranke Körperteil allein, etwa der Kopf oder der Fuß oder die Hand, in Behandlung kommt, sondern stets der ganze Körper, den ja in solchem Falle krankes Blut durchströmt!! Die kranke Stelle ist mit Vorzug und besonderer Berücksichtigung zu behandeln.

Wer immer das Wasser als Heilmittel gebraucht, dem sind die Anwendungen niemals als Selbstzweck gegeben, d. h., was einem gerade so gefällt!!

Bei Griff in die Wasserapotheke gilt der Grundsatz:

Je gelinder, je schonender – desto besser und wirksamer.

Die meisten vorschriftsmäßigen Anwendungen geschehen mit kaltem Wasser > je kälter, desto besser!! <, sei es Brunnen, Quell-, Flußwasser etc. Zur Winterzeit mische ich für Gesunde in das zu Güssen bestimmte Wasser noch kälteren Schnee. Man werfe mir nicht Schrofheit vor, denn man bedenke die überaus kurze Dauer meiner Kaltwasseranwendungen. Wer es einmal gewagt hat, hat es für immer gewonnen, alle Vorurteile sind im genommen!!

N i e m a n d wage es, bei Kältegefühl, Frösteln etc. irgend eine kalte Anwendung vorzunehmen, wenn dieses nicht ausdrücklich erlaubt ist.

Dagegen verordne ich strenge, dass der Angekleidete nach j e d e r Wasseranwendung sich Bewegung mache (geschehe es durch Arbeit oder Spaziergehen), welche so lange dauere, bis alle Teile des Körpers vollkommen trocken und normal warm sind.

Solche Patienten, welche schnell erhitzt sind und leicht in Schweiß kommen, sollen gleich vom Anfang an langsamer und eher etwas länger gehen und ja nicht schwitzend oder erhitzt sich setzen, selbst nicht im warmen Zimmer!!

Als Minimalzeit gilt: stets eine Viertelstunde!

Das sogenannte Frottieren (nach dem Bad mit Frottierhandtüchern oder Tüchern, Bürsten die Haut trocken reiben!), ob es nun durch Reiben oder Bürsten (sprich abtrocknen etc.) oder sonst einen Gewaltakt (für die Haut) geschehe, findet bei meinen Anwendungen keine Stelle!!

Das Nasswerden, nicht das Geriebenwerden ist die Hauptsache! Anwendungen nicht abends vor dem Schlafengehen durchführen, wird abgeraten. Nur dann, wenn es die Anwendung erfordert.

Abhärtungsmittel

1. Das Barfußgehen

Ganz kleine Kinder, welche noch gänzlich auf die Hilfe anderer angewiesen und in die Windeln an das Zimmer gebannt sind, sollen wo möglich nie eine Fußbekleidung tragen.

Kinder, welche bereits stehen und gehen können, wissen sich schon selbst zu helfen. Sie werfen die lästigen, die Füße quälenden Schuhe und Strümpfe vor sich und sind glücklich, besonders zur Frühjahrszeit.

Abhärten für Erwachsene: Abends unmittelbar vor dem Schlafengehen oder in der Frühe beim Aufstehen 10 Minuten, $\frac{1}{4}$ oder $\frac{1}{2}$ Stunde lang eine Promenade gehen.

2. Gehen im nassen Grase

Gleichwie, ob dieses durch Tau, Regen oder Wasseraufguss.

Je nasser das Gras ist, je länger die Übung fortgesetzt und je öfter dieselbe wiederholt werden kann, desto vorzüglicher wird der Erfolg sein. In der Regel dauert der Graslauf 1 bis 3 Viertelstunden.

Nach der Fußpartie die Füße rasch mit Laubgras oder Sand abgewischt, die Füße nicht abgetrocknet!, sondern sofort in die **trockene** Fußbekleidung versehen!

Im Beginne etwas schneller das Gehen, allmählich im gewöhnlichen Tempo. Die Dauer des Gehens hängt ab von dem Trocken- und Warmwerden der Füße und dürfte eine Viertelstunde nicht übersteigen.

3. Gehen auf nassen Steinen

Dies kommt dem Gehen im nassen Grase nahe. Dies vollzieht man mit befügelten, raschen Schritten auf den nassen Steinen (sollten sie schnell trocknen, sofort wieder nass machen). Das kälteste Wasser ist das Vorzüglichste. Die Dauer von 3 bis 15 Minuten darf nicht überschritten werden, in der Regel reichen 3 bis 5 Minuten aus. Für Gesunde maximal $\frac{1}{2}$ Stunde.

Wer an kalten Füßen leidet, Halsbeschwerden, Katarrhen leicht zugänglich ist, Blutandrang zum Kopfe und von letzterem erzeugtes Kopfweh hat, trete oft diese Steinwanderung an. Er tut gut, wenn er dem aufzgießenden Wasser etwas Essig beimischt.

Auch hier kann das Gehen mit kalten Füßen geschehen!! Fußbekleidung für das Danach wie im nassen Grase.

4. Gehen im neugefallenen Schnee

Dieses hat die größte Wirkung als die beiden vorstehenden Übungen. Ausdrücklich neugefallenen, frischen Schnee und nicht in altem, starrem, festgefrorenem Schnee!!!

Die Wanderung soll nicht bei schneidend kaltem Winde angetreten werden!!

Wohl aber, wenn bei der Frühlingssonne der Schnee schmilzt. Ich kenne manchen, der bei einer solchen Schneesulze $\frac{1}{2}$, 1 Stunde bis 1 $\frac{1}{2}$ Stunden mit den besten Erfolgen herumspaziert. Die regelmäßige Dauer beträgt 3 bis 4 Minuten. Ausdrücklich: es darf nicht stille gestanden, es muss gegangen werden.

5. Im Wasser gehen

- a) zur Abhärtung; es wirft diese diese Anwendung auf den ganzen Körper, kräftigt die ganze Natur;
- b) sie wirkt günstig auf die Nieren und auf Ableitung des Harnes, verhütet deswegen manche Leiden, die in den Nieren, der Blase und im Unterleib entstehen;
- c) sie wirkt recht gut auf die Brust, erleichtert das Atmen und leitet Gase aus dem Magen;
- d) sie wirkt besonders gegen Kopfleiden, Eingenommenheit des Kopfes, Kopfschmerzen. Angefangen kann mit 1 Minute, dann länger bis 5 und 6 Minuten. Je kälter, desto besser. Nach solcher Anwendung ist Bewegung im Winter im warmen Zimmer, im Sommer im Freien zu machen.

6. Zur Abhärtung speziell der Extremitäten, der Arme und Beine

Man steht bis in die Knie im kalten Wasser, nicht länger als 1 Minute. Nach dem Bekleiden der Füße entblößt man die Arme bis zu den Achseln und hält auch diese 1 Minute ins kalte Wasser. Besser tut derjenige, der beide Übungen zu gleicher Zeit vornimmt. Gut tut, wer die nur die Hände! nach dem Eintauchen gleich abtrocknet, weil scharfe Luft den freien Stellen sonst Hautsprünge verursachen könnte. Die Vornahme dieser Übung fordert, dass der Körper sich normal warm fühlt (nicht fröstelt). Füße, welche bis über die Knöchel (nicht bis über die Waden), Arme, die bis zum Ellenbogen kalt sind, sollen sich von der Applizierung (= Verordnung) nicht abhalten!

7. Der Knieguss

Man suche die Art seiner Applizierung bei den Gießungen. Er ist der besondere Freund der Füße, indem er in deren blutleere Adern das Blut lockt. Hier gebe ich dem Knieguss starke Formen: erreicht wird dies, indem ich den Strahl höher auffallen lasse, dass ich zur Winterzeit das Wasser durch Schnee und Eis noch mehr abkühle!!

Anwendung nur bei warmen Körper und nicht bei fröstelnden Körper. Bis zu den Knöcheln kalte Füße sollen die Anwendung nicht hindern. Weiterhin darf der Knieguss ohne von einer anderen Anwendung begleitet werden, nicht länger als über 3 bis 4 Tage fortgesetzt werden. Wer in länger gebraucht, gebraucht ihn im Wechsel mit dem Oberguss oder dem Eintaufen der Arme, in der Frühe die eine, nachmittags die andere Anwendung.

Vornehmlich gilt dieses allen, welche an Blutarmut, innere Kälte viel leiden und durch Wollkleidung verwöhnt, verweichlicht, empfindlich geworden sind. Selbst bei Schwindsüchtigen, bei denen das Leiden schon ziemliche Fortschritte gemacht hat, habe ich die Nummern 1, 2, 3, 6 mit großen Erfolgen angewendet.