

## Das kalte Armbad

- › Waschbecken mit kaltem Wasser füllen
- › Erst den rechten, dann den linken Arm eintauchen
- › Leichte Bewegung der Arme im Wasser
- › Laut zählen, damit auf das Ausatmen nicht vergessen wird
- › Danach kräftig Armkreisen
- › Dauer: ca. 20 Sekunden

### Wirkung:

- › Beruhigend
- › Senkt die Schlagfrequenz des Herzens
- › Erfrischend, vor allem am frühen Nachmittag (Mittagstief)!

### Nicht geeignet bei:

- ✗ Organischen Herzkrankheiten
- ✗ Bluthochdruck
- ✗ Chronischen rheumatischen Erkrankungen



Es wird wegen seiner anregenden Wirkung auch der „Espresso der Kneipper“ genannt. Das Armbad kann auch als Wechselarmbad durchgeführt werden (nicht geeignet bei koronarer Herzkrankheit, bei Kreislauf- und/oder Atemproblemen Arzt vorher konsultieren).

Das Kneipp-Programm umfasst 5 Bereiche, die sich in ihrer Wirkung gegenseitig verstärken:

**Wasseranwendungen:** Von kalt bis warm, in unterschiedlicher Form und Intensität.

**Heilkräuter:** Natürlich und wirksam.

**Ernährung:** Gesund, vollwertig, frisch.

**Bewegung:** Täglich und regelmäßig.

**Lebensordnung:** In einem gesunden Lebensstil die richtige Balance finden und wahren.

## Das Temperatur ansteigende Fußbad

- › Der Fußkneipper steht am besten in der Badewanne oder Brausetasse
- › In den Fußkneipper lauwarmes Wasser einfüllen (ca. 32 Grad)
- › Beine entkleiden, Oberkörper muss bekleidet bleiben
- › Beine hineinstellen
- › Im Laufe einer Viertelstunde langsam heißes Wasser zufließen lassen, bis die Badetemperatur ca. 42 Grad erreicht hat
- › Noch ca. 5 Minuten im Wasser verweilen
- › Dann gut abtrocknen, Pyjama anziehen und
- › Eine halbe Stunde Bettruhe einhalten



Dauer: ca. 20 Minuten

### Wirkung:

- › Lokale Überwärmung der Beine
- › Reflektorische Wirkung auf den Urogenitaltrakt
- › Durchblutungsfördernd für die Schleimhäute des Nasen-Rachenraums
- › Führt meistens zum Schweißausbruch

Beste Therapie bei einer beginnenden Erkältung, die man mit dem ansteigenden Fußbad abfangen kann.

### Nicht geeignet bei:

- ✗ Krampfadern
- ✗ Venenproblemen
- ✗ Arteriellen Durchblutungsstörungen
- ✗ Organischen Herzerkrankungen
- ✗ Kreislaufproblemen

Fußbäder sind auch als Wechselanwendung sehr beliebt, um chronisch kalten Füßen vorzubeugen, bei chronischen Nebenhöhleninfekten und Erkältungsanfälligkeit sowie zur Stärkung der Immunabwehr. Die Wechselanwendung an den Beinen kann man auch variieren: 5 Minuten warmes Fußbad, 10 Sekunden kalter Guss (rechts herzfern beginnen).

[www.kneippbund.at](http://www.kneippbund.at)



**Kneipp®**  
Coach

# Wasser

## 10 Punkte, die Sie bei Kneipp-anwendungen beachten sollten

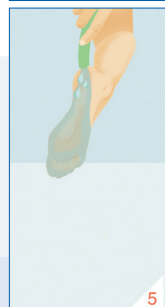
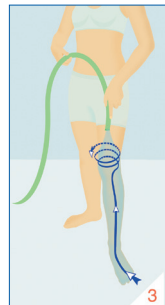
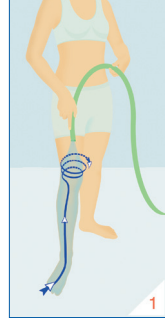
Es gibt über 100 verschiedene Kneippanwendungen: kalte, warme, Wechselanwendungen, Wassertreten, Güsse, Bäder, Waschungen, Wickel und Auflagen. Sie alle haben den Sinn, Temperaturreize an die Haut zu bringen und den Körper zu einer Reaktion anzuregen.

- ▶ Kalte Anwendungen dauern immer nur wenige Sekunden.
- ▶ Sie dürfen nur auf warmen Körperregionen erfolgen.
- ▶ Nach einer kurzen Kaltanwendung sorgt man für schnelle Wiedererwärmung: Bewegung, Wollsocken, warme Kleidung oder bei intensiveren Anwendungen Bettruhe.
- ▶ Begonnen wird immer am herzersten Körperteil (kleiner Finger der rechten Hand, kleine Zehe am rechten Fuß).
- ▶ Um die Immunkraft zu fördern, sind Wechselanwendungen empfehlenswert (3-5 Minuten warm, 10 Sekunden kalt), warm beginnen, kalt abschließen, 2-mal wechseln.
- ▶ Das Beobachten der Reaktionsfähigkeit ist wichtig: Eine zarte Hautrötung zeigt die gewünschte Reaktion an.
- ▶ Kneippanwendungen wirken regulierend: Sie beruhigen oder regen an, entspannen, kräftigen, vitalisieren, entziehen dem Körper Wärme oder regen ihn zur Schweißbildung an.
- ▶ Die Konstitution des Menschen, die Art, Dauer und Ausdehnung der Anwendung, die Temperatur des Wassers, verschiedene Zusätze (z. B. Heilkräuter), der Wasserdruck und der Zeitpunkt bestimmen die Reaktion.
- ▶ Nicht mit vollem oder ganz leerem Magen kneippen.
- ▶ Kneippen ist vom Kleinkindalter bis ins hohe Alter möglich. Bei kleinen Kindern und alten Menschen (stärkere Kälteempfindlichkeit!) stets besonders vorsichtig handeln.

**Kleine Reize fachen die Abwehrkraft an. Mittlere Reize stärken die Abwehrkraft. Starke Reize schwächen den Körper.**

Die richtige Durchführung der Kneippanwendungen lernt man bei den Kneipp-Aktiv-Clubs oder in den Kneipp-Kuranstalten. Bei Erkrankungen ist immer der Arzt zu fragen, ob man kneippen darf und welche Anwendung geeignet ist.

Einmal ist keinmal – das gilt auch für Kneipp. Den Immunkraft-stärkenden Effekt haben Kneippanwendungen bei täglicher Durchführung, zumindest über 3 Wochen. Danach die Anwendung verändern (z. B. Ausdehnung) oder eine andere Anwendung wählen.



## Der kalte Knieguss

### Hinten:

- ▶ Beginn an der rechten kleinen Zehe
- ▶ Außenseite des Beines bis zur Kniekehle
- ▶ Dreimal über der Kniekehle hin und her
- ▶ Innenseite des Beins hinunter
- ▶ Dasselbe mit dem linken Bein

### Vorne:

- ▶ Beginnend an der rechten kleinen Zehe
- ▶ Außenseite hinauf bis Handbreit oberhalb des Knies
- ▶ Oberhalb des Knies dreimal hin und her
- ▶ Innenseite des Beins hinunter
- ▶ Dasselbe am linken Bein
- ▶ Zum Schluss werden die Fußsohlen begossen
- ▶ Wollsocken anziehen
- ▶ Am Stand warm laufen

**Bitte beachten Sie die Zeichnungen!**

**Dauer: ca. 20 Sekunden insgesamt**

### Wirkung:

- ▶ Blutdruckregulierend
- ▶ Entstauend
- ▶ Durchblutungsfördernd
- ▶ Reaktiv erweiternd auf die Arterien
- ▶ Kräftigend für die Venen
- ▶ Vegetativ beruhigend
- ▶ Schlaffördernd
- ▶ Fördert die Durchblutung der Rachen-schleimhaut als Fern-wirkung

**Gut geeignet zur Abhärtung und bei gefäßbedingten Kopfschmerzen!**

### Nicht geeignet bei:

- ✗ Arteriellen Durchblutungsstörungen der Beine
- ✗ Menstruation
- ✗ Ischiasnervenschmerzen
- ✗ Harnwegsinfekten
- ✗ Frischen offenen Verletzungen

**Der Knieguss kann zum Schenkelguss ausgedehnt werden (bis zur Leistenbeuge) und kann auch als Wechselguss durchgeführt werden (Vorsicht bei Krampfadern und akuten Arthroseschüben).**

## Das Wassertreten

- ▶ Etwa 20 bis 40 Schritte
- ▶ Im kalten knapp knietiefen Wasser (Bach, See, Kneipp-Tretanlage, Fuß-kneipper)
- ▶ Im Storchenschritt
- ▶ Danach nicht abtrocknen (nur Zehenzwischenräume)
- ▶ Wollsocken anziehen und
- ▶ Am Stand warm laufen

**Dauer: ca. 10-20 Sekunden**

### Wirkung:

- ▶ Durchblutungsfördernd
- ▶ Kreislaufanregend
- ▶ Venenkräftigend
- ▶ Entstauend
- ▶ Beruhigend (am Abend)
- ▶ Erfrischend (tagsüber)

**Stärkt die Immunkraft!**

### Nicht geeignet bei

- ✗ Durchblutungsstörungen der Beine
- ✗ Thrombosen
- ✗ Akuten fieberhaften Erkrankungen
- ✗ Kaltfuß
- ✗ Menstruation
- ✗ Harnwegsinfekten
- ✗ Unterleibsinfekten

**Eine ähnlich tolle Wirkung haben das Schneetreten im frisch gefallenen Schnee und das Taulaufen am frühen Morgen.**



Die **Kneipp-Zeitschrift** erscheint 10-mal jährlich, setzt sich kritisch mit den modernen Gesundheitstrends, aber auch mit neuen Therapiemöglichkeiten und Arzneimitteln auseinander und gibt eine Fülle praktischer Tipps über Kneipp-Wasseranwendungen, Heilkräuter, Ernährung, Bewegung und Lebensstil.