Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 41 (1984)
Heft: 11

Artikel: Das Wasser : ein unentbehrlicher Helfer
Autor: W.G.
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-553289

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 10.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Das Wasser – ein unentbehrlicher Helfer

Wir alle kennen die furchtbaren Bilder einer Dürrekatastrophe in einigen afrikanischen Ländern: trockene, buchstäblich zu Staub gewordene Erde, verdorrte Bäume, bis zum Skelett abgemagerte Haustiere und, was das Schlimmste ist, hungernde, abgezehrte Menschen, ohne Ausweg. Wasser, das wäre das erlösende Zauberwort! Gelingt es, in solchen Gegenden eine Wasserader ausfindig zu machen, einen Brunnen zu bohren und das kostbare Wasser auf die Felder ergiessen zu lassen, dann erwacht die Erde und übersät alles mit einer verschwenderischen Üppigkeit. Was dem Tode geweiht war, erblüht wieder zu neuem Leben. Hingegen erhalten wir in unseren gemässigten Zonen eher zuviel Regen und Schnee, während wir der Sonne ermangeln. Trotzdem ist das Wasser bei uns von grosser Bedeutung, nicht nur für die Kulturen und zur Beschaffung der Nahrung, sondern auch als Heilmittel. Mit der Wasserheilkunde sind bekannte Namen von Pionieren, wie Priessnitz, Sebastian Kneipp, Rickli und andere verbunden. Sie alle haben die wertvolle Heilwirkung des Wassers erkannt und ausgewertet. Neuere Forschungen zeigen uns, dass im Wasser elektrische Spannungen vorhanden sind, sodass diese Energien bei Wasseranwendungen auf uns übergehen. Somit haben wir es hier nicht nur mit einem thermischen Reiz zu tun; es kommt noch der energetische Faktor in Bezug auf Heilreaktionen dazu. Viele Nachteile, die unsere Zivilisation mit sich bringt, kann das Wasser als Aktivator der Lebenskräfte, sei es zur Unterstützung des Kreislaufes oder zur Abhärtung, ausgleichen.

Anwendung zu Hause

Viele renommierte Heilbäder und Heilquellen sind uns bekannt, die beim Auftreten verschiedenartiger Leiden aufgesucht werden. Sie werden vor allem von denen frequentiert, die ein gutes Leben – wie man so sagt – genossen haben, und nun durch zuviel Essen und Trinken krank geworden sind. Durch solche Kuraufenthalte wird der Kreislauf wieder regeneriert und der schlechte Stoffwechsel mit allen seinen Folgen, wie rheumatische Beschwerden, Leber- und Gallenleiden, wieder normalisiert. Das alles wollen wir aber den Kurärzten überlassen und uns dem zuwenden, was wir zu Hause in unserem Badezimmer durchführen können, um den Kreislauf zu beleben, durch Abhärtung Abwehrkräfte zu mobilisieren, oder um sich einfach für den ganzen Tag wohl zu fühlen. Deshalb wollen wir hier einige einfache, aber trotzdem effektvolle Anwendungen des Wassers und ihre Wirkung kurz beschreiben.

Erfrischendes Duschen

Wir benutzen täglich die Dusche, um unseren Körper zu reinigen. Sie erfüllt damit einen praktischen und äusserst hygienischen Zweck. Viel wertvoller ist jedoch die Benutzung der Dusche für unsere Gesundheit. Viele Menschen leiden unter Stauungen, wobei ihnen das Blut immer zu Kopfe steigt. Bei ihnen reagiert das vegetative Nervensystem sehr empfindlich, und diese Menschen neigen auch zu einem hohen Blutdruck, sodass das übliche Wannenbad, besonders das heisse Vollbad, ein Risiko für sie bedeutet. Manchen Patienten wird es in einem solch heissen Bade schlecht, sie bekommen Herzklopfen und Angstgefühle, besonders auch die, welche an einer Überfunktion der Schilddrüse leiden. Sie empfinden ein warmes Bad als unangenehm und ziehen das Duschen vor, weil das Wasser nicht so beständig stark auf den Körper einwirkt wie beim Vollbad. Die Dusche erzeugt keine Schwindelanfälle oder sonstige Unverträglichkeiten. Wiewohl das Wasser über den Körper prasselt und die elektrischen Energien wie auch die thermischen Reize auf ihn übertragen werden, geschieht doch all dies ohne unangenehme Nebenreaktionen. Wer täglich duscht, indem er angenehm warm beginnt und allmählich die Wärme steigert und zum Heissen übergeht, dass er das heisse Wasser gerade noch erträgt, dessen Körper

wird maximal durchblutet und dessen Kreislauf gefördert. Die beste Heilwirkung jedoch erreichen wir vor allem, wenn wir den Mut aufbringen, nach der heissen Anwendung das Wasser allmählich auf kalt umzustellen. Da die heisse Dusche den Körper gut durchgeblutet und tüchtig durchgewärmt hat, kann ein nachträgliches kühles Brausebad sogar zum Bedürfnis werden. Es kostet natürlich eine gewisse Überwindung. Zunächst werden die Beine abgekühlt, dann die Arme und zum Schluss setzt man den Strahl an den Nacken und stellt das Wasser nach und nach, wie man es gerade verträgt, auf kalt um. Damit bewirken wir auch eine Ableitung der Blutstauungen im Kopfbereich. Mit der Zeit gewöhnt sich der Körper an das kalte Wasser, sodass man von heiss ohne Übergang auf kalt umschalten kann. Nachdem man sich tüchtig abfrottiert hat, wird der Körper mit einem guten Salböl eingerieben. Ein wohliges Gefühl der Frische wird uns durchdringen und den Pflichten des neuen Tages sehen wir optimistischer und schwungvoller entgegen. Diese einfache und billige Therapie hilft mehr als viele teure Medikamente. Wer sich daran gewöhnt, wird die Wechseldusche nicht mehr missen wollen.

Kühle Abwaschungen

Kränkliche oder ältere Menschen, die das Duschen nicht recht vertragen, sollten die mildeste Form der Wasseranwendung vorziehen, nämlich die Abwaschung. Zu diesem Zweck nimmt man ein Handtuch (ungefähr 60 cm lang), taucht dieses in kaltes Wasser und drückt es zwischen den Händen leicht aus, ohne es auszuwringen. Zunächst wäscht man das Gesicht und den Hals ab. Dann kommen die Arme und Beine an die Reihe und zum Schluss der Rumpf und der Rücken. Damit wir diesen gut erreichen, fassen wir das Handtuch an beiden Enden und ziehen es über den Rücken hin und her. Lassen Sie sich dabei Zeit. Sie werden nämlich merken, wie schnell das Handtuch warm wird. Das ist ein Zeichen dafür, dass die Wärme vom Körper nach aussen abgeleitet wird. Sie müssen also das erwärmte Handtuch gleich wieder ins kalte Wasser tauchen. Nach den Abwaschungen behandelt man den Körper wie nach dem Duschen. Abtrocknen und Salben.

Auch diese Wasseranwendung sollte man in der Frühe, gewissermassen aus der Bettwärme heraus, machen und sich danach entweder rasch anziehen oder für zehn Minuten zurück ins warme Bett legen. Beides ist gut, aber rein psychologisch handeln wir richtiger, wenn wir uns ankleiden und den Tagesrhythmus fortsetzen.

Was kann man aber während des Tages dem Körper Gutes tun? Es sind drei ganz einfache Anwendungen. Dafür brauchen wir eine Badewanne oder ein Waschbecken.

Wassertreten

Wenn Sie nach einem strapaziösen Tag mit brennenden, schmerzenden und vielleicht sogar mit geschwollenen Füssen nach Hause kommen, dann lassen Sie in die Badewanne kaltes Wasser ein; so viel, dass die halbe Wade bedeckt ist. Jetzt müssen Sie, nicht länger als eine Minute, im Wasser herumstolzieren, so wie es der Storch tut; ein Bein aus dem Wasser hochheben und senken, dann dasselbe mit dem anderen Bein wiederholen. Mit dieser Anwendung werden nicht nur die Beine und Venen entlastet, Sie werden auch besser schlafen.

Armbäder

In der sommerlichen Hitze oder nach Überanstrengungen wird der Kreislauf stark belastet. Um den Herzmuskel zu stärken, die Durchblutung des Gehirns zu verbessern und die Atmung zu vertiefen, machen Sie ein Armbad. In einem grösseren Waschbecken tauchen Sie beide Arme ins kalte Wasser, wobei das Wasser den halben Oberarm bedecken sollte. Die Dauer des Armbades richtet sich nach der Temperatur des Wassers. Im Sommer eine Minute und im Winter vielleicht fünfzehn Sekunden. Nach dem Bad streift man das Wasser ab und sorgt dafür, dass sich die Arme erwärmen.

Knieguss gegen Krampfadern

Wie das Wassertreten die Müdigkeit aus den Beinen vertreibt und auch venöse Stauungen beseitigen kann, so wirkt ein Knieguss intensiver auf das venöse System. Sie können also bei regelmässiger Anwendung Krampfadern verhüten und bestehende, falls die Gefässwände nicht zu sehr ausgedehnt sind, sogar zurückbilden. Und so wird ein Knieguss gemacht: Falls Ihre Dusche nicht starr installiert, sondern mit einem Schlauch ausgestattet ist, dann schrauben Sie den Brausekopf ab und bespritzen ganz kurz, zur Abschreckung, die Beine, eben bis zum Knie. Danach beginnen Sie mit dem eigentlichen Guss und lassen das Wasser einige Sekunden von der Kniekehle gleichmässigh entlang den Waden fliessen. Das Wasser muss dabei wie ein Mantel das Bein umschliessen. Dann wechseln Sie auf das andere Bein. Haben Sie auf diese Weise beide Waden behandelt, kommt die Vorderseite der Beine, vom Knie ab, an die Reihe. Diesen Vorgang können Sie je nach Wassertemperatur zwei- bis dreimal wiederholen. Zum Schluss werden, was sehr wichtig ist, die Sohlen kurz abgespritzt.

Wichtige Regeln

Vermeiden Sie bei jeder Wassertherapie eine gewisse Neigung zur Übertreibung. Hier gilt die goldene Regel, dass eine Reiztherapie mit kaltem Wasser unbedingt Wärme erzeugen muss. Ist der Körper nicht mehr fähig, so zu reagieren, ist diese Anwendung wegzulassen. Dann sollten warme Anwendungen zum Zuge kommen, und höchstens nach richtiger Erwärmung und Durchblutung wird kühles oder kaltes Wasser eingesetzt. Jede physikalische Therapie soll den Zweck verfolgen, Wärme zu erzeugen und den Kreislauf anzuregen.

Bevor sie also kaltes Wasser anwenden, müssen Körper, Füsse oder Arme, immer warm sein. Wenn Sie nämlich – ganz krass veranschaulicht – frieren oder kalte Füsse haben, und dann mit kaltem Wasser darauf einwirken, entsteht eine Unterkühlung mit allen ihren bösen Folgen. Nach der Behandlung mit kaltem Wasser muss der Körper wieder unbedingt warm bekommen. Entweder, wie schon gesagt, ziehen Sie sich schnell an, oder Sie gehen zurück ins vorgewärmte Bett. Auf diese Regel – warm–kalt –warm – müssen Sie unbedingt achten.

Bei Vollbädern wie bei Arm- und Sitzbädern kann man Kräuterabkochungen verwenden, um das Wasser mit den Wirkstoffen der Kräuter anzureichern. Dabei ist darauf zu achten, dass aromatische Kräuter nur überbrüht werden dürfen, am besten in einem Baumwollsäcklein. Anschliessend giesst man das Brühwasser samt dem Säcklein direkt ins Bad.

Nach den Wasseranwendungen ist es immer gut, die Haut einzureiben, entweder mit Wallwurz-Tinktur oder bei trockener Haut mit einem Pflanzenöl, zum Beispiel aus Zitronen und Wacholder. Johannisöl ist ebenfalls zu empfehlen. Vergessen wir nie, dass die Hautpflege einen grossen Teil der Gesamtgesundheitspflege darstellt.

In dieser hektischen Zeit, in der wir heute leben, widmen Sie Ihrem Körper und Ihrer Gesundheit täglich einige Minuten. Dann werden Sie selbst das heilende Wunder des Wassers erleben. W. G.

«So heile ich Krebs»

Unter diesem Titel ist am 4. Juli 1984 in der «Neuen Zürcher Zeitung», Rubrik Forschung und Technik, ein Artikel erschienen, der ein Loblied auf die klassische Behandlungsmethode der Schulmedizin mit Stahl, Strahl und Chemotherapie singt. In diesem Artikel wird behauptet, dass in Amerika im Jahre 1977 von einer Million an Krebs Erkrankten ungefähr die Hälfte geheilt wurde. Wir alle wären ja glücklich, wenn es stimmen würde – wie es im Artikel heisst – dass es Krebsarten gebe, bei denen die