

Zeitschrift: Nidwaldner Kalender

Herausgeber: Nidwaldner Kalender

Band: 39 (1898)

Rubrik: Die Wasserkur

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

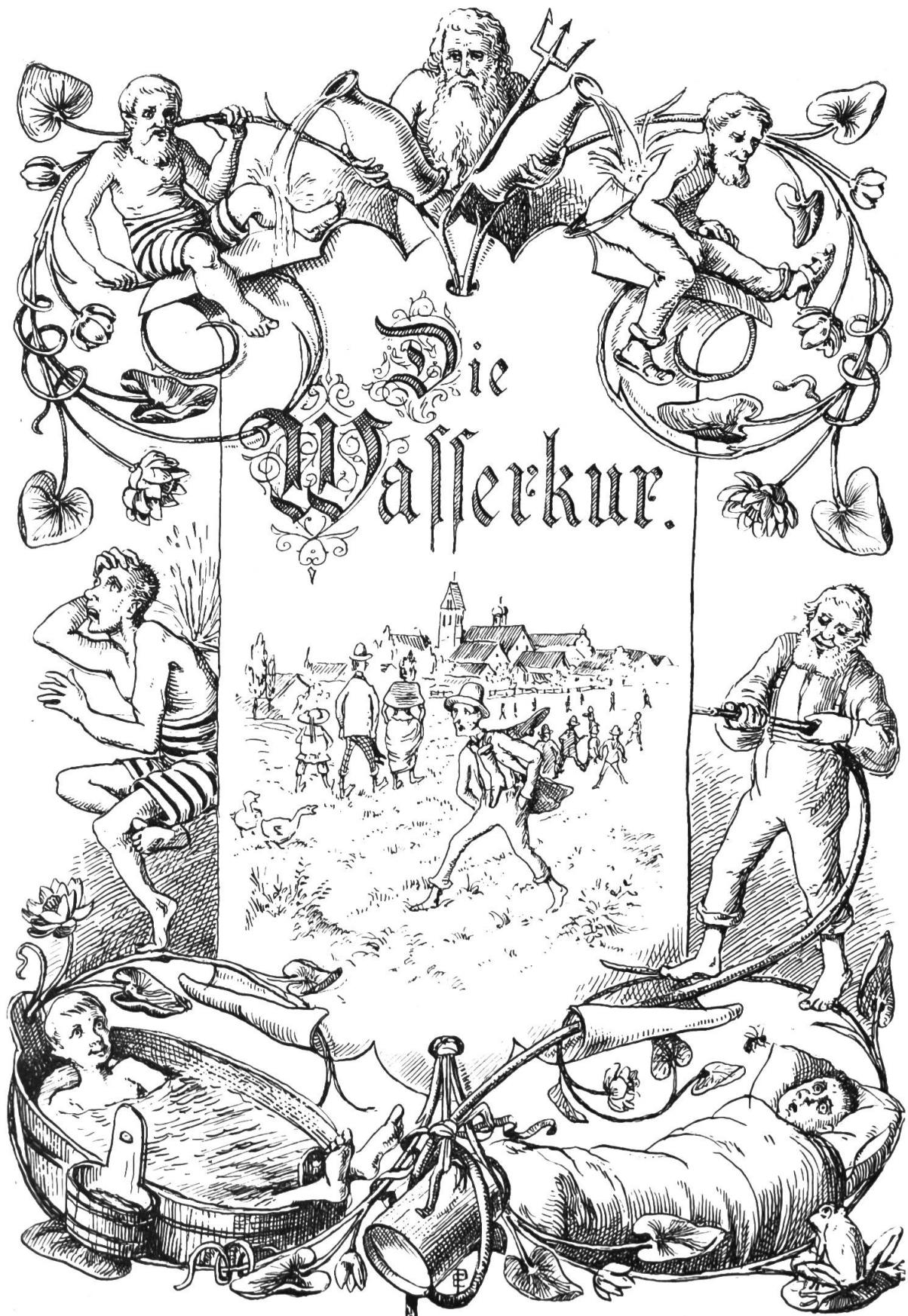
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 01.01.2026

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



Die Wässerkur.

„Weit das Beste ist das Wasser!“
Sprach einst Pindar freudentflammst;
Alle schnöden Wasserhasser
Werden durch sein Wort verdammt!
 Meere, Flüsse,
 Flutergrüsse,
Quellen, Bäche, Brünnelein,
Waschen Alles sauberrein.

Doch des Wassers mächtig Walten
Zu erkennen, seine Kraft,
War der Nachwelt vorbehalten
Und der heut'gen Wissenschaft.
 Kneippmethode
 Ist jetzt Mode;
Jede Krankheit klein und groß
Wird man durch das Wasser los.

Wird sich bald noch jemand finden,
Der das Kneippen nicht versteht?
Der nicht steckt in Kneipp'schen Binden,
Nicht in Kneippsandalen geht?
 Wickel, Güsse,
 Bloße Füße,
Span'sche Mäntel, Malzkaffee
Zeigt jetzt die Kneippidee.

Wer will für den Magen sorgen,
Wem im Kopfe fehlt etwas,
Watschelt schon am frühen Morgen
Fröstelnd durch das nasse Gras,
 Schlüpft in Socken,
 Die schön trocken;
Nennt sodann im schnellsten trab
Straßen auf und Straßen ab.

Mit Vergnügen, mit Behagen
Steigt der Kneipper in das Bad,
Taucht hinein bis an den Kragen
Auch beim stärksten Kältegrad.
 Drei Sekunden
 Sind entchwunden;
Zähneklappernd zieht der Mann
Schnell die warmen Hosen an.

Minder groß ist das Vergnügen,
Das man span'schen Mantel nennt,
Gingewickelt dazuliegen
In dem nassen Element;
 Und dem Jucken
 Und dem Rücken
Und dem Beifßen bieten Trost,
Regungslos gleich einem Kloß.

Bald verlernt ein Mann das Spassen,
Der zum Blitznugt steht bereit,
Wenn der Schlauch die Wassermassen
Auf den bloßen Buckel speit;
 Wenn mit Sausen
 Und mit Brausen
Tropfen, hart wie Kieselstein,
Prasseln auf das Fleisch hinein.

Erstlich fängt des Strahles Toben
Unten bei den Felsen an,
Und durchschreitet dann nach oben
Stets im Sitzack seine Bahn.
 Ganze Wendung!
 Neue Spendung!
Auf die Brust und in's Gesicht
Fällt der Blitz mit Bleigewicht.

Wenn du vierzig solcher Blicke
Zu empfangen bist bereit,
So vertreibst von ihrem Sitz
Du des Leibes Fettigkeit;
 Wirst sehr bager,
 Dünn und mager,
Pleibst du nicht, o Müßgesell,
Grad wie vorher rund und dick!

Zarte Seelen, die Entsezen
Vor dem jähnen Blitz erfaßt,
Können sich in's Sitzbad setzen,
Das für sie viel besser paßt.
 Ach, wie schonend
 Und doch lohnend
Sorgt für jegliche Natur
Wundervoll die Wässerkur!

Außen helfen nasse Wickel,
Innen wirkt verschiedner Tee,
Wohlbekannte Kneippartikel
Schützen dich vor jedem Weh.
 Wassertreten
 Kann dich retten!
Wer so'was recht lange treibt,
Sicher lang am Leben bleibt.

Seht, wie jedes Menschenübel
Vor dem Wasser weichen muß!
Gehrt darum die Wässerkübel,
Gehrt den Blitz- und Schenkelguß!
 All' ihr Wannen,
 Schläuche, Kannen,
All' ihr Wickel, schmal und breit,
Seid geprüstet jederzeit!

