

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 39 (1982)
Heft: 2

Artikel: Die Heilkraft des Wassers
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-969939>

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: 24.02.2026

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

voll. Sie wächst immer wieder nach, bis wir sie später im Freiland ausgiebiger ziehen und zu unserem Wohle verwenden können. Es sind oft kleine Aufmerksamkeiten, die uns über mangelhafte Verhältnisse leichter hinwegzukommen helfen. Man muss sie nur kennen und anzuwenden wissen. Es lohnt sich dies durch ein besseres Wohlbefinden.

Noch ein weiterer nachteiliger Umstand ist zu erwähnen, dass nämlich auch die Heizluft in abgeschlossenen Räumen stark ermüden kann. Man sollte daher von Zeit zu Zeit immer wieder lüften, um frische Luft einzulassen, oder noch besser wäre es, sich Bewegung in sauerstoffreicher Luft zu verschaffen. Auch das hilft zum Überwinden der Müdigkeit.

Die Heilkraft des Wassers

Unter dem Namen «Agua caliente» lernte ich einstmals in Mexiko einen äusserst einfachen Kurbetrieb kennen. Seine Bezeichnung weist auf eine heisse Heilquelle hin. Nicht nur Einheimische sondern auch Reformler und Vegetarier verschiedener Länder sind von ihrer Heilkraft sehr begeistert. Auch ich war es, als ich vor Jahren dieses heisse Wasser auf meinen ermüdeten Zustand einwirken liess, denn ich kehrte damals ziemlich erschöpft von einer Reise zurück, die mich auf die polynesischen Inseln geführt hatte. Ich benützte darum die Gelegenheit, mich dort durch die Heilkraft dieser heissen Quelle ausgiebig zu erholen. Die Ernährung war für mich wie erwünscht, bestand sie doch vorwiegend aus Früchten. Ich konnte mich demnach an Avocados, Mangos sowie an Papaya nach Herzenslust sättigen, was meinen Bedürfnissen voll entsprach.

Eine erfolgreiche Erholung

Jeden Morgen wanderte ich früh um sechs Uhr durch den Fichtenwald zur heissen Dusche. Die Quelle selbst lag etwa 25 Meter von der kleinen Schlucht entfernt. Dampfend kam ihr Wasser zwischen den Felsen hervor, floss über das Geröll eines Bachbettes und stürzte alsdann als kleiner Wasserfall eine vorspringende Felswand hinunter. Dort hatte sich ein kleines, natürliches Schwimmbecken gebildet, wo nach sich das Wasser weiter gegen das Tal hinunter verzog. Dieses Schwimmbecken aber lud den erholungsbedürftigen Kurgast zum Bade ein. Dort stand er bis zu den Hüften im Wasser, während er sich unter-

dessen von oben her das heisse Nass über den Kopf und die Schultern plätschern liess. Es brauchte zwar einige Zeit, um sich an die Hitze gewöhnen zu können, aber dann war sie eine Wohltat. Da diesem Wasser eine eigenartige Kraft entströmte, fühlte man sich schon nach einer Viertelstunde neu gestärkt, so dass man das Gefühl hatte, man werde förmlich ins Kurhaus zurückgetragen.

Ich wusste, wie anstrengend Weltreisen mit ihren vielen Klimawechseln und unerwarteten Wetterverhältnissen sein konnten, weshalb ich nicht wenig erstaunt war, dass ich mich im Kurhaus «Agua caliente» nach verhältnismässig kurzer Zeit so gut hatte erholen können. Das hatte ich anderswo zuvor noch nie erlebt. Darum konnte ich auch mit den Einheimischen übereinstimmen, behaupteten diese doch, und zwar bestimmt nicht ohne Grund, dass durch das Wasser der dortigen Heilquelle eine aussergewöhnliche Energie übertragen werde, wie dies bei gewöhnlichen Bädern nie der Fall sein konnte. Auch in anderen Ländern, wo ich ähnliche heisse Quellen aufgesucht hatte, erlebte ich doch nie eine gleich starke Aufladung von Energie wie durch die heisse Quelle von «Agua caliente».

Schon im alten Rom waren die heissen Quellen sehr geschätzt. Noch heute gibt es bei Abano eine solche Badestelle mit Namen Neronianum, mag sein als Erinnerung an Neros Zeiten. Noch heute kann man auch beim See Genezareth in heissem Wasser schwimmen, das fast kochend aus dem Boden sprudelt und ein lästiges Rheuma bekämpfen hilft. Doch auch im hohen

Norden, nämlich in Island, konnte ich die heilsame Kraft des dortigen vulkanischen Wassers kennen lernen.

Energieübertragung des Wassers

Die Erfahrungen von Sebastian Kneipp, Priessnitz und anderen Wasserdoktoren bewiesen uns jedoch ausser Zweifel, dass nicht nur heisse Quellen heilendes Wasser besitzen, denn alles natürliche Wasser, so, wie es der Erde entströmt, verfügt über heilende Kräfte. Wertet man diese auf richtige Wiese aus, dann können sie zur Erhaltung unserer Gesundheit von grosser Bedeutung sein. Alles Quellwasser verfügt über eine gewisse Energie, die sich beim Duschen und noch besser beim Baden auf den Menschen übertragen lässt. Da diese Energie messbar ist, kann man sie heute mit feinen, physikalischen Instrumenten nachprüfen. Würde daher nun jemand als Zweiter in das gleiche Badewasser steigen, das schon vorher ein Erster benutzt hatte, dann könnte dieser Zweite von demselben Wasser logischerweise nicht mehr die gleiche Energieübertragung erwarten, wie sie dem Ersten zuteil geworden ist. An einem Ärztekongress in Norddeutschland erbrachte ein Wissenschaftler durch entsprechende Vorführung und genaue Messungen den diesbezüglichen Beweis.

Thermische Beeinflussungen

Nicht nur diese, bis jetzt weniger bekannte Energieübertragung des Wassers ist wichtig, sondern auch die thermische Beeinflussung, da die Anwendung von heissem oder kaltem Wasser besonders für den Kreislauf von grosser Bedeutung ist. Ein Vollbad kann Beschwerden verursachen, wenn man sich ohne weiteres zumutet, in ein zu hohes und zu warmes Bad zu liegen, statt es zuerst niedrig und mässig warm zu halten und beides erst allmählich ansteigen zu lassen, damit sich das Herz daran gewöhnen kann. Wer diese schonende Einführung beachtet, muss nicht befürchten, dass er sich bei einer normal warmen Wasseranwendung dem Risiko grosser Fehler preis-

geben würde. Anders verhält es sich jedoch mit heissen Wasseranwendungen, da bei diesen die Aufsicht des Fachmannes nötig ist, besonders wenn hoher Blutdruck vorliegt oder anderweitige Gefäss- und Herzleiden. Fehlt in solchem Falle die notwendige Kontrolle, dann kann leicht ein Unheil geschehen. Auf diese Weise verlor ich seinerzeit einen geschätzten Bekannten, nämlich Dr. med. Gähwiler, der übersah, dass sein Blutdruck nicht ganz in Ordnung war, weshalb er nach einem zu heissen Bad im Hotelzimmer tot aufgefunden wurde. Es heisst also stets vorsichtig seinen Gesundheitszustand in Betracht zu ziehen, wenn man sich einem zu heissen Vollbad anvertrauen will.

Was ist empfehlenswert?

Bekanntlich erwarten die Kneipp-Anhänger von kalten Wasseranwendungen den grössten Vorteil. Nun hat aber die Erfahrung gezeigt, dass es sowohl Kälte- wie auch Wärmetypen unter uns Menschen gibt. Für jenen, der auf kalte Wasseranwendungen günstig anspricht, indem sie bei ihm Wärme erzeugen, sind sie ohne weiteres empfehlenswert, werden sie sich bei ihm doch als heilwirkend erweisen. Vermag jedoch der Kältereiz keine Durchblutung zu erwirken, so dass kein Wärmegefühl zustande kommt, dann ist in solchem Falle die Kältetherapie verkehrt. Auch Wechselbäder von kalt zu heiss sind nur angebracht, wenn dadurch eine bessere Durchblutung erfolgt, sonst verfehlt auch diese Behandlungsweise ihren Zweck und sollte daher in solchem Falle unterlassen werden.

In jungen Jahren sind kalte Anwendungen in der Regel beliebt und auch entsprechend wirksam. Je älter man jedoch wird, um so eher mag es vorkommen, dass man sich von kalten Anwendungen zurückzieht und die warmen mehr bevorzugt. Das ist eine Angelegenheit, die erfahrungsmässig der Kreislauf bestimmt. Man sollte sich demnach entweder der Kälte- oder Wärmebehandlung zuwenden, je nachdem man auf das eine oder andere besser anspricht.

Nach einem Überwärmungsbad, hauptsächlich nach einer Sauna, hat man in der Regel das Bedürfnis nach Kälte, ja, man empfindet sie direkt als eine Wohltat.

Wasseranwendungen sind vor allem dem Kreislauf sehr dienlich, da dieser wunderbaren Nutzen daraus ziehen kann. Wie bereits darauf hingewiesen, muss man allerdings dabei stets das eigene Naturell mit seiner Anpassungsfähigkeit beachten. Wir dürfen demnach nie verallgemeinern, indem wir uns mit anderen vergleichen, die vollständig anders geartet sind als wir. Das könnte uns zum Verhängnis werden.

Verstärkte Wirkung durch Pflanzen

Besonders in Grippezeiten ist es günstig, die Heilwirkung des Wassers noch durch Zugabe von Heilkräutern zu verbessern.

Dies lohnt sich sowohl für Sitz-, Halb- und Vollbäder und geschieht jeweils durch einen Teeabsud, den man je nach den Umständen allerdings auch durch Pflanzentinkturen ersetzen kann. Durch dieses Vorgehen lässt sich gesundheitlich noch bedeutend mehr herausholen. Man muss dabei aber immer die angegebenen Grundregeln innehalten, wenn man den erwünschten Erfolg erzielen möchte. Günstig ist es, wenn man nach solchen Bädern jeweils noch zu schlafen sucht, weil dies eine allfällige Anstrengung wieder aufzuholen vermag. Bei richtiger Aufmerksamkeit ist manch Gutes zu erreichen. Je nach Veranlagung zu Rheuma oder Arthritis ist nachheriges Einreiben des Körpers mit Wallwurztinktur (*Symphytum off.*), noch wirksamer mit *Sympuhan*, sehr zu empfehlen.

Was kann der Körper selber heilen, und wo braucht er Hilfe?

Würden wir erfassen, wie vorteilhaft alles für uns eingerichtet ist, damit wir nicht zu erkanken brauchen, dann wären wir in allem vielleicht etwas vorsichtiger. Wir würden die eigene Regenerationskraft, die unserem Körper innewohnt, ganz anders einschätzen lernen, wenn wir uns ihrer vielseitigen Hilfeleistung bewusst wären. Ebenso würden wir auch nicht zulassen, dass unsere vollwertige Nahrung ihrer notwendigen Vitamine und Mineralstoffe beraubt werden dürfte, indem man sie zu verfeinern und zu verschönern sucht. Gerade dadurch aber entstehen Mängelscheinungen, die die vorzüglichen Fähigkeiten des Körpers zu beeinträchtigen vermögen. Man war sich jedenfalls von jener kaum bewusst, wie wunderbar alles zusammenharmonieren konnte, wenn man den natürlichen Werdegang des Geschehens nicht störte. Dazu aber verhalf die menschliche Überheblichkeit, die glaubte, verbessern zu müssen, was schon gut war.

Ein kostbares Geschenk

Über die Regenerationskraft unseres Körpers liessen sich mannigfache Abhandlungen schreiben, wenn wir sie im richtigen

Lichte prüfen würden. Grenzt es nicht gewissermassen an ein Wunder, wenn man bedenkt, was bei Verletzungen und Operationen geschehen muss, damit Nerven, Muskelgewebe und Blutgefäße wieder harmonisch zusammenspielen können? Es handelt sich dabei um eine eigenartige, körperliche Fähigkeit, das flicken zu können, was zerstört worden ist, und zwar wunderbarerweise ohne Überlegung und Hilfeleistung unsererseits. Der Körper scheint selbst Bescheid zu wissen, wie dies zu geschehen hat. Wir müssen nur Infektionen verhüten, denn alles andere besorgt unser Körper selbst. Aber er kann dies auch nur, solange er die nötigen Materialien dazu zur Verfügung hat. Wir sollten demnach diese Zusammenhänge gut verstehenlernen und entsprechend beachten. Wenn durch verkehrte Ernährungsweise ein gewisser Mangel an einem Stoff entstanden ist, besitzt der Körper anfangs eigenartigerweise die Fähigkeit, sich diesen Stoff zu verschaffen, indem er sich ihn von dort aneignet, wo er im Körper vorhanden ist. Er nimmt ihn also von jenen Stellen weg, die weniger lebenswichtig sind, und gebraucht ihn zur Ausbesserung jener