

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 49 (1992)
Heft: 5: Die heilende Kraft des reinen Wassers

Artikel: Das Wasser : ein Element mit mannigfaltiger Heilwirkung
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-557756>

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: 14.02.2026

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

Das Wasser – ein Element mit mannigfaltiger Heilwirkung



Die Kompliziertheit, um nicht zu sagen Unübersichtlichkeit heutiger medizinischer Methoden und Forschungsergebnisse vermag mitunter den Sinn für das Wesentliche in den Vorgängen des Heilprozesses zu beeinträchtigen. Allein das Verständnis der Elemente, denen alles Leben zugrunde liegt, kann uns viele unliebsamen Erfahrungen ersparen. Ist nicht schon das frische Wasser, dem wir uns im folgenden etwas genauer annehmen, eines der einfachsten, aber auch sehr kraftvollen Heilmittel, welches uns die Natur zur Verfügung stellt?

Wer erinnert sich nicht mit wohligen Gefühlen an eine erholsame, aber anstrengende Bergwanderung – und gleichzeitig an den Anblick einer munter aus der Erde sprudelnden Quelle, grosszügig dazu da, den Durst zu stillen und uns damit neue Kräfte zu verleihen! Machen wir uns solche, vielleicht ganz kurze Augenblicke etwas besser bewusst, so spüren wir gleichsam, Welch grosse heilende Kraft davon ausgeht. Plagende Sorgen erscheinen plötzlich klein. Es

überwiegt das beglückende Gefühl, wie dieses ungetrübte, kühle Wasser Hände und Arme umspült, die nach einem langen Aufstieg möglicherweise brennenden Füsse kühl und unsere Kehle netzt.

So einfach das klingt, so unachtsam, ja nachlässig und verschwenderisch, zuweilen gar verächtlich pflegt der Mensch mit diesem für alle Lebewesen auf unserem Planeten unerlässlichen Element umzugehen. Es mag bezeichnend sein, dass es der einfühl-samen Beobachtungsgabe von einfachen Menschen bedurfte, uns die Augen wieder zu öffnen: für die mit dem Element Wasser von der Schöpfung dargereichte, umfassende Heilungsform. Zwar empfahlen Ärzte schon im Altertum ihren Patienten solcherart feuchte Anwendungen. Doch gingen die «Wasserhähne» während langer Zeit fast gänzlich vergessen – bis dem Bauern Vinzenz Priessnitz (1799 bis 1851) aus Schlesien bei der Arbeit auf seinem Hof eines Tages ein Licht aufging.

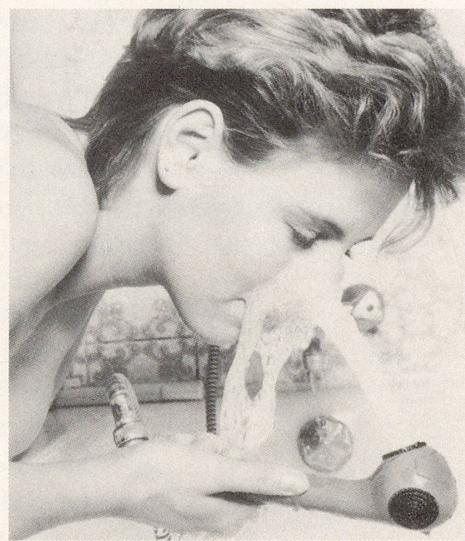
Das Tier lebt's vor

Priessnitz hatte beobachtet, wie sich, mitten im Winter, ein verletztes Reh bei klirrender Kälte an den nahen Bach schleppete, sein verwundetes Bein Tag für Tag zur selben Zeit ins fliessende Wasser legte und darin jeweils eine ganze Weile verharzte. Und der Bauer kam aus dem Staunen nicht heraus! Innert kürzester Zeit hatte sich das Tier erholt, die Wunden verheilten, und bald verschwand das muntere Reh wieder in der Wildnis. Priessnitz' geduldige Wachsamkeit während seiner Feldarbeit bescherte ihm in der Folge noch viele ähnliche Beispiele von Heilungsvorgängen in der Tierwelt – mit dem Element Wasser. Er begann mit eigenen Anwendungen, aus denen viele spezifische «Priessnitz-Formen» hervorgingen. Im Laufe der Jahrzehnte verwandelte sich sein Hof auf dem Gräfenberg im schlesischen Freiwaldau in ein eigentliches Wassersanatorium.

Der als «Wasserdoktor» in die Geschichte der Naturheilkunde eingegangene Pfarrer Sebastian Kneipp begegnete 100 Jahre später der Heilkraft des Wassers in höchster Not. Als junger Student war er schwer erkrankt. Die Ärzte diagnostizierten eine Lungen-tuberkulose. «Ich war körperlich und geistig gebrochen», berichtete Kneipp später, «das fortschreitende Siechtum siegte über alle ärztlichen Kenntnisse. Ich selbst hatte alle Hoffnung aufgegeben und sah in stiller Ergebung meinem Ende entgegen.»

Der Zufall spielte dem damals 23jährigen, der zum Zeitvertreib gerne in Büchern blätterte, eine auf den ersten Blick gar unscheinbare Schrift in die Hände. Sie hatte den vielsagenden Titel: «Unterricht von Krafft und Wirkung des frischen Wassers». Fast bis aufs Haar traf der immer neugieriger werdende Leser auch auf sein eigenes Krankheitsbild, das da beschrieben wurde und auf unglaubliche Art hatte geheilt werden können. Kneipp probierte die Anwendungen an sich selbst aus. Mitten im

Der Gesichtsguss, vor allem empfohlen bei Erkältungskrankheiten, ist eine der Kneipp-schen Wasseranwen-dungen.



**Kneipp, wie er lebte:
Anlässlich eines sonn-
täglichen Vortrages, zu
denen die Anhänger
des «Wasserdoktors»
jeweils von weither
anreisten.**



Winter badete er dreimal wöchentlich in der eiskalten Donau. Später setzte er die Wasserkur mit der Giesskanne fort – und wurde vollkommen gesund. Sein ganzes Leben lang wollte er vom Wasser nicht mehr lassen, bereicherte und vervollkommnete seine Erfahrungen immer wieder.

Die ursprüngliche Kneippkur wurde von den seither tätigen Kneippärzten zur modernen Kneipp-Physiotherapie weiterentwickelt, die aus fünf Elementen besteht. Wir wollen uns nun aber im wesentlichen den Wasseranwendungen widmen. Sie teilen sich in Waschungen, Giessungen, Blitzgüsse, Wickel, Auflagen, Packungen, Bäder und Dämpfe. Mit dem Wasser sollen einerseits die Krankheitsstoffe aufgelöst und ausgeschieden und anderseits der Organismus gekräftigt werden. Den ersten Dienst erweisen am besten die Kräuterbäder und die Dämpfe. Die Wicklungen, aber auch die Giessungen dienen dem Ausscheiden, während alle kalten Bäder vor allem auf die Abhärtung des Körpers zielen. Das Schöne an den Wasseranwendungen ist, dass sie jedermann sehr einfach und fast überall durchführen kann.

Wer wagt, gewinnt!

Doch sei gewarnt vor masslosen oder zu schroffen Verfahren. Schwächere, gebrechliche oder hochbetagte Personen werden das Wasser anders anwenden als etwa ein gesunder Haudegen. Abgesehen von solchen Ausnahmen gilt aber der Erfahrungsgrundsatz: Je

kälter, desto besser! Die Dauer des Gusses ist ja überaus kurz. Hervorzuheben ist auch noch, dass der nasse Körper keinesfalls abgetrocknet werden darf, sondern direkt das trockene Hemd und die andern Kleidungsstücke angezogen werden sollen. Denn das reibende Abtrocknen erzeugt eine ungleichmässige Haut- und Naturwärme, was bei Gesunden zwar wenig, bei Kranken und Schwachen oft aber sehr viel bedeuten kann. Kneipp betonte: «Das Nichtabtrocknen verhilft zu der geordnetsten, gleichmässigsten und schnellsten Naturwärme.»

Einfache Wasserabhärtungsmittel sind etwa das Barfussgehen im Tau, auf nassen Steinen, im neugefallenen Schnee, im kalten Wasser, aber auch das Kaltbaden der Arme, Beine und Füsse. Es fördert die Durchblutung und beugt Kreislaufstörungen vor. Ein kaltes Tauchsitzbad in einer Sitzbadewanne dauert 20 Sekunden. Beim Gesichtsguss wird das kalte Wasser mit einem weichen Strahl direkt ins Gesicht gegossen, das hilft hervorragend bei Erkältungskrankheiten. Beim Brustguss wird, von der Innenseite des linken Armes ausgehend, die Brust mit drei bis fünf achterförmigen Schleifen begossen.

Vom Tropfen zum Weltmeer

Viele Freunde des kalten Wassers bleiben, wenn sie's einmal intensiv erlebt haben, ein Leben lang in irgendeiner Form dabei. Wie sagte doch Kneipp: «Keines ist mannigfaltiger in der Wirkung als das Wasser. In der Schöpfung beginnt es mit dem unsichtbaren Luft- oder Dampfkügelchen, setzt sich fort im Tropfen und schliesst ab mit dem grössten Teil der Erde erfüllenden Weltmeer.»

Zum Beispiel bei Schlaflosigkeit

Das Heilmittel (kaltes) Wasser hat ganz allgemein einen normalisierenden Einfluss auf die vegetativen Zentren und damit auch auf das Schlafzentrum. Schlaflosigkeit ist ein Symptom unserer hektischen Zeit, begleitet von seelischen Konflikten, Überforderung, Nervosität, die oft auch mit Herzschwäche einhergehen. Die handelsüblichen (chemischen) Schlafmittel behandeln nur die Symptome, wirken in erster Linie betäubend und führen leicht zur Gewöhnung bis hin zur schweren Abhängigkeit.

Da eignet sich das Wasser mit seinem regulierenden Einfluss besonders gut. Man beginnt mit kleinen, vorerst noch warmen Güssen, welche Zusätze von Melisse oder Baldrian enthalten, geht dann

über zu Warm-Kalt-Wechselanwendungen über den Knien, die Arme und die Füsse, steigert im Laufe der Zeit zu Wechselteilbädern (einmal Unter-, einmal Oberkörper), bis man bei kurzen, aber sehr kalten Güssen angelangt ist. Als sehr vorteilhaft hat sich auch ein kalter Wadenwickel mit Tüchern vor dem Zubettgehen bewährt. Abends kann auch ein- bis zweimal pro Woche ein Dreiviertelbad mit Melisse empfohlen werden.

Schliesslich ist es wichtig, die eigene Vernunft und das eigene Wohlbefinden während der Behandlung in die Beurteilung der Anwendungen einfließen zu lassen. Ziehen Sie das vor, was Ihnen subjektiv am besten bekommt!