Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 55 (1998)
Heft: 5: Rückzug ins Schneckenhaus : wenn Menschenscheu krank macht

Artikel: Kneippen im Zürichsee
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-557966

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: 10.12.2025

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

Kneippen im Zürichsee

Die Ärzte hatten den späteren Pfarrer Sebastian Kneipp bereits als Jugendlichen aufgegeben. Ihre Diagnose: Lungentuberkulose. Die Symptome: Heftiger Bluthusten und grosse Erschöpfung. Aber ein zufällig entdecktes Büchlein über «Krafft und Würckung frischen Wassers in die Leiber der Menschen» brachte die wundersame Wende: Kneipp nahm in der eiskalten Donau immer wieder sekundenlange Halbbäder – und wurde gesund. Als er, 76jährig, 1897 in Bad Wörishofen starb, hatte der «Wasserdoktor» unzähligen Menschen mit seiner Hydrotherapie geholfen.

«Gesund bleiben und lange leben will jedermann, aber die wenigsten tun etwas dafür. Wenn die Menschen nur halb soviel Sorgfalt darauf verwenden würden, gesund zu bleiben und vernünftig zu leben, wie sie heute darauf verwenden, um krank zu werden, die Hälfte ihrer Krankheiten bliebe ihnen erspart».
Sebastian Kneipp, 1889

Sebastian Kneipp hat nicht nur die Heilkraft des Wassers wiederentdeckt und systematisiert, sondern zusammen mit den vier anderen Säulen des «Kneippens» – der Pflanzen-, Ernährungs-, Bewegungs- und Ordnungstherapie – eine ganzheitliche Gesundheitspflege angestrebt. Seine Wasserkur kennt etwa 130 verschiedene Anwendungen (Waschungen, Güsse, Bäder, Wickel), die eine individuell abgestimmte Reizbehandlung ermöglichen. Kalt- und Warmreize als ideales Training für die Blutgefässe und Nerven der Haut sowie der inneren Organe sind die Basis der Kneipp-Wassertherapie.

Die Heilkraft des Wassers

Wasser wirkt aktivierend, durchblutungsfördernd und stärkt die Widerstandskraft. Je nach Temperatur und Art der Wasserbehandlung steht der entspannende, der aktivierende oder abhärtende Effekt im Vordergrund. Mit Massnahmen wie Wassertreten, Taulaufen und Waschungen wird das Immunsystem gestärkt, ein ansteigendes Fussbad kann eine beginnende Erkältung verkürzen. Je nach Kopf-

schmerz hilft unter anderem Wassertreten, ein Armbad, ein Knieguss oder ein Gesichtsguss. Ein warmes Vollbad mit beruhigenden Kräuterzusätzen ist eine gute Möglichkeit bei Schlafstörungen.

Muntermacher am Tag, Einschlafhilfe am Abend

Wassertreten kann man eigentlich überall, sogar in der eigenen Badewanne. Aber draussen in der freien Natur ist es noch viel schöner. Im Strandbad Meilen am rechten Ufer des Zürichsees existiert seit letztem Jahr eine jedermann zugängliche Wassertretanlage. Wer sich an die Kneipp-Regeln (siehe Kasten rechts) oder die aufgestellte Instruktionstafel hält, wird bald feststellen, wie wirksam und wohltuend diese einfache und blitzschnelle Anwendung ist. Wassertreten wirkt kreislauf- und stoffwechselanregend, durchblutungsfördernd, venenkräftigend und abhärtend. Wichtig ist auch die ausgleichende Wirkung: Es erfrischt am Tag, beruhigt am Abend, fördert die gute Stimmung und wirkt auch gegen Kopfschmerzen und Migräne.

Ungeübte sollten zu Beginn nur 10 bis 20 Sekunden im Storchenschritt durch das kalte Wasser stolzieren, denn dann tritt oft ein leichtes Schmerzgefühl ein, das als Stoppsignal gilt. Dann heisst es: raus aus dem Wasser, rein in die warmen Socken und zur Wiedererwärmung laufen – die benachbarte grosse Wiese des Strandbads macht's auf bequeme Weise möglich.

Erste Erfahrungen mit dem Wasser-Tappen

Wie das Wassertreten im Priesterseminar ablief, beschreibt Kneipp mit seinen eigenen Worten so: *«Die ganze Zeit hat bald der, bald der andere an Verstopfung gelitten; geholfen hat nix, nun, so hab' ich halt gesagt, schüttet Wasser ums Bassin herum und tappet drauf umeinander! Der und der hat's so gemacht, die Sach' hat gewirkt, drauf hat's eingeleuchtet, so hat der grösste Teil des Seminars die Lumperei trieben ... keiner hat mehr über Hartleibigkeit und verwandte Nöte zu klagen gehabt.»*

Wer die Kneipp-Anwendungen und insbesondere das einfache Wassertreten über längere Zeit regelmässig trainiert und steigert, wird über die Wirkung auf seine Gesundheit erstaunt sein. • KD/IZR

Weitere Auskünfte und Informationen erhalten Sie bei
Kneippverein Meilen, Präsident Kurt Diesmeier, Lütisämetstrasse 112, CH 8706 Obermeilen, Telefon CH 01/923 30 44, E-Mail: kdiesmeier@swissonline.ch

10 Regeln beim Wassertreten

1. Nicht unmittelbar vor oder nach dem Essen. Zwischen der letzten Mahlzeit und dem Wassertreten sollte mindestens 1 Stunde liegen.
2. Nie mit kalten Füssen ins Wasser. Vorher aufwärmen oder warmlaufen.
3. Im Wasser im Storchengang laufen. Ein Bein immer so hoch aus dem Wasser heben, dass es mit der Luft in Berührung kommt.
4. Dauer des Wassertretens nach der Verträglichkeit richten, höchstens eine Minute.
5. Bei unangenehmem Kälte- oder Schmerzgefühl sofort abbrechen.
6. Beine und Füsse nicht abtrocknen, Wasser nur abstreifen und Socken aus Wolle oder Naturfaser drüberziehen.
7. Danach für gute Erwärmung der Füsse sorgen.
8. Bis zur nächsten Anwendung mindestens eine Stunde warten.
9. Nie anschliessend ein Armbad machen.
10. Nieren- und Blasenkranke sowie Frauen während der Menstruation dürfen nicht Wassertreten.