

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 78 (2021)  
**Heft:** 5

**Artikel:** Kneippen? Das bringt's!  
**Autor:** Pauli, Andrea  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-960495>

### **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:** 19.01.2026

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

# Kneippen? Das bringt's!

Im Mai wird der 200. Geburtstag des «Wasserdoktors» gefeiert. Seine Lehre zur natürlichen Abhärtung und Gesundung ist aktuell wie nie. Besonders das Immunsystem profitiert von den Anwendungen.

Text: Andrea Pauli

Storchengleich durch eiskaltes Wasser staken? Sich Wadenwickel anlegen? Barfuss über piksende Steine balancieren? Ist das nicht total überholt? Absolut nicht. In Zeiten wie diesen, in denen ein starkes Immunsystem mehr denn je gefragt ist, kann eine Rückbesinnung auf die Gesundheitslehre von Sebastian Kneipp nicht schaden. Denn: Der Mann hatte Recht! Nicht allein mit seiner «Wasserkur», sondern vielmehr mit seinem umfassenden Gesundheitskonzept (das Naturheilkundepionier Alfred Vogel in ähnlicher Weise propagierte).

Das bestätigen nicht nur Erfahrungswerte von begeisterten und langjährigen Mitgliedern der Kneipp-Vereine, sondern zunehmend auch die Wissenschaft. Es gibt mittlerweile eine ganze Reihe von Studien zu den Effekten von Kneipp-Elementen auf bestimmte Beschwerden. Tenor: positiv!

## **Cooler Reize für den Organismus**

Viele mag es beim blossen Gedanken an bibberkaltes Wasser schütteln, gerade am frühen Morgen. Vielleicht hilft es, sich klar zu machen, was in unserem Körper dabei passiert. Ein Kaltwasserreiz führt zu einer Gefässengstellung. Kleinste Nervenpunkte nehmen den Reiz auf, leiten ihn zum Zentralnervensystem und von da zum vegetativen Nervensystem weiter. Dieses wiederum regelt den Kreislauf, den Blutdruck, das Herz, den Wärmehaushalt, Stoffwechsel und Hormonhaushalt. Unser Organismus erhält also einen wichtigen Impuls zum Ausführen bzw. Ankurbeln der Vitalfunktionen. Aber aufgepasst: Wer eine Vorerkrankung hat, sollte

sich mit seinem Arzt besprechen. So müssen z.B. Menschen mit Bluthochdruck oder Durchblutungsstörungen genaue Temperaturanweisungen beachten. Gesunde Personen können Kneippanwendungen jedoch bedenkenlos ausführen.

## **Trocken statt nass**

Wer sich partout vor der Wasseranwendung scheut, kann als Alternative das Trockenbürsten wählen. Man verwendet eine nicht zu harte Bürste mit Naturborsten und sollte auch nicht zu fest rubbeln. Eine leichte Rötung ist gleichwohl die erwünschte Reaktion. Die beste Zeit dafür ist am Morgen, gleich nach dem Aufwachen (am Abend kann es zu Einschlafstörungen führen). Man bürstet fünf Minuten lang mit leichtem Druck.

*So machen Sie es richtig:* Mit dem Bürsten sollte mit kreisenden Bewegungen an einer vom Herzen entfernten Stelle begonnen werden, am besten mit dem rechten Fuss. Bei den Beinen bürstet man erst die Vorderseite, im Anschluss die Rückseite, danach die Innen- und Aussenseite. Anschliessend folgen Hüfte, Po und Arme (vorne, hinten, innen, aussen), zum Schluss der Oberkörper mit Schultern, Brust und Bauch. Diese Reihenfolge ist wichtig für einen gesunden Lymphfluss.

Bei Migräne wurden positive Erfahrungen mit dem Kneippischen Trockenbürsten gemacht. Körperregionen, die schnell auskühlen, wie Hände oder Füsse, werden besser durchblutet. Weiterer Effekt: Durch das Bürsten werden abgestorbene Hautzellen

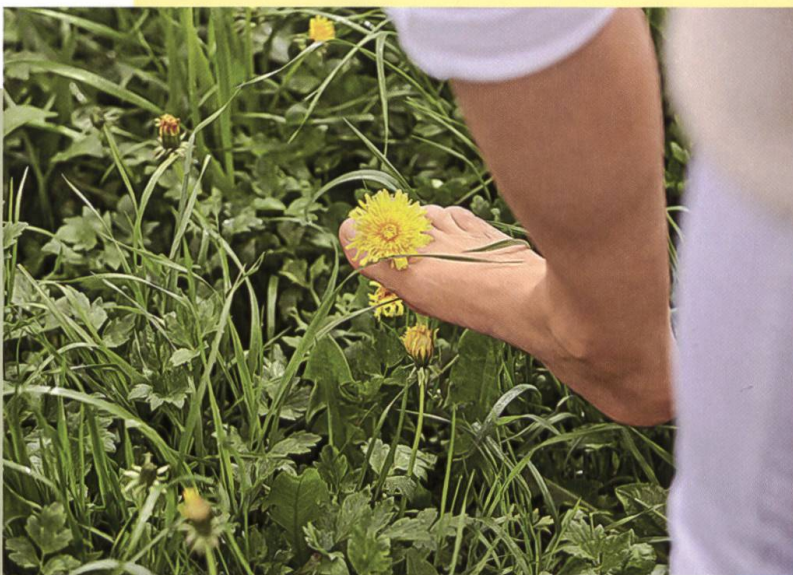




**Kalter Oberguss, kalter Knieguss:** geht prima z.B. mit einem Gartenschlauch

**Effekt Oberguss:** kreislaufanregend, kräftigend, abhärtend, herzberuhigend

**Effekt Knieguss:** stärkt Abwehrkräfte und Beckenorgane, Gefäßtraining für die Vene, blutdrucksenkend, hilft gegen Kopfschmerzen



**Tautreten und Barfussgehen:** mit nackten Füßen durchs Gras bzw. über speziell angelegte Pfade

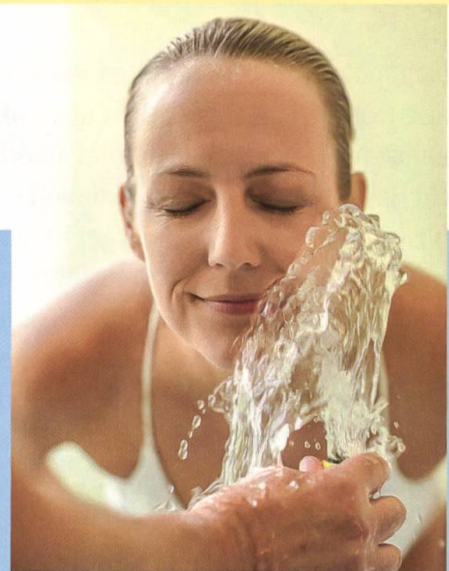
**Effekt:** stärkt das Immunsystem, bewirkt eine reflektorische Stärkung der Unterleibsorgane, kräftigt die Fußmuskulatur, dient als Venenpumpe, hilft gegen Fußschweiß



**Mehr Infos:**

[www.kneipp.ch](http://www.kneipp.ch)

[www.bad-woerishofen.de](http://www.bad-woerishofen.de)



**Kalter Gesichtsguss:** von der rechten Schläfe über die Stirn zur linken und zurück, danach Gesicht dreimal mit dem Strahl umkreisen

**Effekt:** Hautstraffung, regt das Immunsystem an, lindert Kopfschmerz

**Kalter Wadenwickel:** reicht von den Fußknöcheln bis zur Kniekehle

**Effekt:** gut bei allen Überhitzungszuständen, bei Entzündungen, Neigung zu Bluthochdruck und gegen Einschlafstörungen





entfernt, was den Regenerationsprozess anregt. Das tiefer gelegene Bindegewebe wird gestrafft und Cellulite gemindert.

### Kneipp-Anwendungen im Fokus der Forschung

Mediziner und Wissenschaftler befassen sich erfreulicherweise zunehmend mit der Erforschung der traditionellen Kneipp-Anwendungen. Ein systematischer Review (das ist ein strenger wissenschaftlicher Prozess), veröffentlicht im Oktober 2020, hat Wirksamkeitsnachweise der Kneipp-Therapie im Spiegel aktueller Erkenntnisse von 2000 bis 2019 beleuchtet. Die Schlussfolgerung daraus: «Die Kneipp-Therapie scheint bei zahlreichen Beschwerdebildern in verschiedenen Patientenkollektiven (meint: bestimmte Gruppen von Patienten) positive Effekte zu bewirken.» Konkret wurde festgestellt:

- \* Morgendliches Wassertreten verbessert die Immunmarker im Blut gesunder Probanden.
- \* Die Selbstbehandlung mit Kneippscher Hydrotherapie trägt zur Reduzierung menopausaler Beschwerden (Wechseljahrsbeschwerden) bei.
- \* Mit einer Kneippschen Hydrotherapie mittlerer Reizstärke lässt sich bei kardiologischen Reha-Patienten mit milder Hypertonie (Bluthochdruck) eine signifikante Senkung des Blutdrucks erreichen.
- \* Kneippsche Hydrotherapie verbessert die krankheitsspezifische Lebensqualität und den klinischen Status bei Patienten mit primärer chronisch-venöser Insuffizienz (Zustand von krankhaften lokalen Gewebsveränderungen infolge eines chronischen Blutrückstaus in den Beinvenen).
- \* Mit einer auf Schlafstörungen ausgerichteten dreiwöchigen Kneipp-Kur, bestehend aus den fünf Elementen der Kneipp-Lehre, lassen sich signifikante Verbesserungen der Schlafqualität erzielen.

Weitere Studien zeigten, dass Kaltwasserstimulationen die kognitive Funktionsbereitschaft im Alter erhöht und dass die Hydrotherapie Schmerzen bei Knie- und Hüftarthrose senken kann.

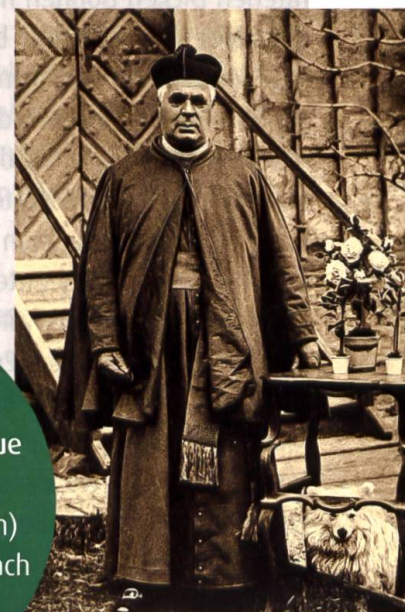
Wenn das alles kein Grund zum Kneippen ist!

## «Wasserdoktor» Kneipp

Wie kam Sebastian Kneipp (1821–1897) überhaupt auf seine Lehre zur Stärkung des Immunsystems? Als junger Student erkrankte er 1846 schwer an Lungentuberkulose. In seiner Verzweiflung begann er sich selbst zu kurieren. Schon damals wusste er, dass kalter Wasserreiz im Körper eine starke Reaktion auslöst – in Form von Energie und Wärme. Dieses Wissen machte er sich zunutze, nahm regelmässig kurze Bäder in der eiskalten Donau, die er mit einem kurzen Sprint abschloss. Die Flussbäder ergänzte er um Halbbäder und Güsse und sein Zustand besserte sich stetig.

Nach seinem Studienabschluss und der Weihe zum Priester vertiefte Kneipp seine Erkenntnisse und wendete sie erstmals auch bei Patienten an. So macht er sich als «Wasserdoktor» einen Namen. Zwischen 1855 und 1889 entwickelte er in Bad Wörishofen ein ganzheitliches Gesundheitskonzept für Körper und Geist, das auch die Kräuterheilkunde mit einschliesst.

Sebastian Kneipp mit seinem weissen Spitz. Der Hund war sein ständiger Begleiter und «Fusswärmer» im Beichtstuhl.



Bereits 1929 wies Alfred Vogel in «Das neue Leben» (Vorläufer der Gesundheits-Nachrichten) auf das Barfusslaufen nach Kneipp hin.