

**Zeitschrift:** Alter & Zukunft : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zürich  
**Band:** 9 (2001)  
**Heft:** 1

**Artikel:** Gesundheit : Lebensquelle Wasser  
**Autor:** Betschart, Maria  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-818620>

### **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:** 14.04.2026

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

# Lebensquelle Wasser

**Über 15 000 Menschen in der Schweiz zwischen 20 und 90 Jahren tun es aktiv und fühlen sich wohl dabei. Kneippen kurbelt den Stoffwechsel an, der Körper lohnt es mit Gesundheit.**

(meb) Ein Griff, ein paar Drehungen und es fließt. Kein kilometerlanges Laufen, kein mühsames Tragen oder stundenlanges Warten auf das kostbare Gut. Keimfrei aufbereitet, ist es in der Schweiz über-

all und jederzeit verfügbar. Durchschnittlich fließen 165 860 m<sup>3</sup> pro Tag in der Stadt Zürich durch die Rohre, 400 000 m<sup>3</sup> pro Tag im ganzen Kanton. 210 Liter pro Kopf braucht der Haushalt, rechnet man Hotels und Industrie hinzu, werden 370 Liter pro Kopf konsumiert. Wasser. Ohne Wasser gibt es kein Leben. Der menschliche

Körper besteht zu 70 Prozent Flüssigkeit und aus Milliarden von Zellen. Diese kleinsten Bauelemente enthalten ebenfalls zu einem hohen Prozentsatz Wasser.

## Ein kranker Körper geheilt – durch Wasser und Willenskraft

Hydrotherapeuten gab es schon viele vor Pfarrer Kneipp. Geblieben sind allein sein Name und seine Therapien. Am 17. Mai 1821 im Allgäu geboren und in ärmlichen Verhältnissen aufgewachsen, half er in der elterlichen Weberei mit und träumte davon, Priester zu

werden. Er legte Geld beiseite und arbeitete auf dieses Ziel hin. Ein Dorfbrand. Die züngelnden Flammen frassen sein Erspartes auf. Sebastian Kneipp fing von vorne an. Erst mit 23 ging er ans Gymnasium in Dillingen, schaffte den Abschluss innerhalb von vier Jahren und wurde 1852 zum Priester geweiht. In seiner Studentenzeit litt er an Lungentuberkulose. Nach unzähligen Konsultationen, es sollen über 200 gewesen sein, gaben ihn die Ärzte auf. Sebastian Kneipp aber wollte leben. Das Buch über die «Krafft und Würckung» des frischen Wassers von Johann Siegmund Hahn fiel ihm in die Hände und er begann sich nach dessen Anleitungen selbst zu behandeln.

## «Die Wasserhähne», ein Landwirt und Fuhrwerksmann irritieren etablierte Mediziner

Dr. Siegmund Hahn, er lebte von 1664 bis 1742 in Schlesien, begründete die Wassertherapie in Deutschland und rettete durch seine Behandlung seinem an Typhus erkrankten Sohn das Leben. Johann Siegmund entwickelte die Methoden seines Vaters weiter. Die Heilerfolge der beiden Ärzte, genannt die Wasserhähne, waren weitbekannt. Die Kraft des Wassers wurde Anfang des 19. Jahrhunderts durch Vinzenz Priessnitz wiederentdeckt. Der Bauer hatte die Natur und das Wasser sorgfältig und genau beobachtet. Dabei erkannte er, dass der Kaltwasserbehandlung eine gründliche Aufwärmphase des Körpers vorausgehen muss. Die etablierten Mediziner klagten ihn wegen angeblicher Hexerei an, doch der Strom von Hilfesuchenden riss trotzdem nicht ab.

Der Wunderdoktor, der 1831 die amtliche Erlaubnis erhielt, eine Badeanstalt zu eröffnen, wandte nebst den Bädern, Schwitzkuren, Diäten, Trinkkuren an – und die heutige Wickeltechnik ist ihm zuzuschreiben. Anfänglich pilgerten 800 Menschen zu ihm, später hatte er jährlich über 1700 Patienten, darunter auch der französische Komponist Frédéric Chopin. Und dies in einer Zeit, in der weder Flugzeuge noch Autos existierten.

Johann Schroth, ein Fuhrwerkunternehmer, der im selben Zeitraum in Schlesien wirkte, entwickelte Kuren, die heute noch bei rheumatischen Erkrankungen, Gicht und Durchblutungsstörungen angewendet werden.

## Ein Kaplan auf Abwegen

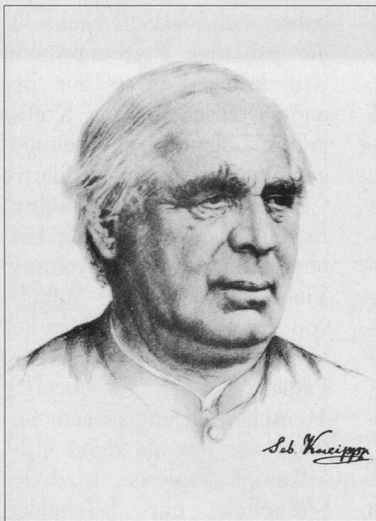
Todkrank suchte Sebastian Kneipp im November 1849 zwei- bis dreimal eine einsame Stelle an der Donau auf; durch das Laufen erhitzt, badete er kurz im winterlich kalten Fluss und marschierte schnell zurück in die warme Stube. Er glaubte ganz fest an die Kraft der Natur, goss im Versteckten mit der Giesskanne immer wieder Wasser über seinen Körper und er gesundete. Zwei Mitstudenten, ebenfalls erkrankt, hatten sein heimliches Tun beobachtet und baten ihn, bei der Therapie mitmachen zu dürfen. Trotz des bemerkenswerten Erfolges wurde Sebastian Kneipp gestrengen Verhören unterzogen und die Kirche

## Tips zum Kneippen

Wichtige Grundsätze für das «Kneippen» für ältere Menschen ohne ärztliche Überwachung:

- Sie sollten keine Herz-Kreislauferkrankungen oder andere schwere Krankheiten haben
- Nehmen Sie sich Zeit, schalten Sie Fernseher, Radio und Telefon aus, atmen Sie bewusst
- Vor und nach den Mahlzeiten eine Pause von 1 Stunde einhalten
- Die Raumtemperatur sollte mindestens 18° Celsius betragen
- Nie eine kalte Wasseranwendung auf die kalte Haut machen oder gar wenn Sie frieren oder frösteln
- Je kälter das Wasser, desto kürzer die Anwendung

verbot ihm schliesslich, sein Wissen anzuwenden und weiterzugeben. Der Theologe konnte allerdings nicht anders, als kranken Menschen helfen, denen er begegnete. Von da an gehörten Bussen,



Pfarrer  
Sebastian Kneipp  
1821–1897

Gerichtstermine und Berufsverbote zu seinem Leben. Auch als er mit seinen Massnahmen 42 an Cholera erkrankte Menschen rettete, waren die Kirchenbehörden mit seinem Tun nicht einverstanden. So wurde der «Cholera-Kaplan» 1855 ins abgelegene Wörishofen versetzt, eingesetzt als Beichtvater bei den Dominikanerinnen. Doch allen weltlichen und geistlichen Anfeindungen zum Trotz, baute er 33 Jahre später ein Badehaus, weiter ein Priesterkuraus und ein Kinderasyl. Ab 1884 arbeitete er eng mit Ärzten zusammen, die seine Therapien und medizinischen Ratschläge überprüften, denn er wollte auf keinen Fall als Kurpfuscher gelten. Papst Leo XII lud 1894 Pfarrer Kneipp nach Rom ein und der Wasserdoktor überzeugte den Heiligen Vater mit seiner Heilkunst. Danach wurde das Kneippen im deutschsprachigen Raum, aber auch in Frankreich



BILDER SCHWEIZER KNEIPP-VERBAND

und Amerika Mode. Der willensstarke, intelligente, aussergewöhnliche Mann ist am 17. Juni 1897 in Wörishöfen gestorben.

In dem Buch «So sollt ihr leben» beschrieb Kneipp die fünf Prinzipien einer gesunden Lebensweise: Wassertherapie, harmonische Lebensordnung, Heilpflanzen, Ernährung, Bewegung.

### 1. Kaltes Wasser und warme Füsse

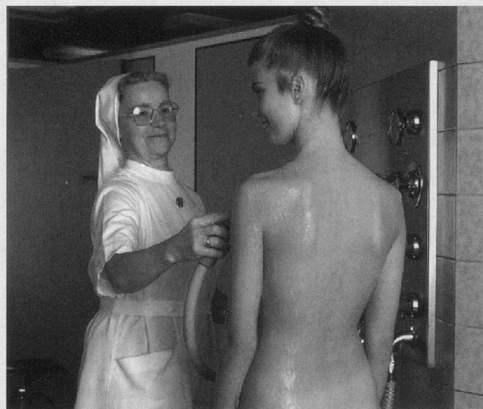
An Abhärtung und eiskaltes Wasser, gar an Rosskur, denken die meisten, wenn sie von Kneipp hören. Die verschiedenen Wassertherapien sind individuell und auf die persönliche körperliche Verfassung und Situation fein anpassbar. Durch die thermischen, mechanischen und chemischen Reize wird der Organismus stimu-

Wassertreten regt Kreislauf und Stoffwechsel an.

## Kuren für Körper und Seele

- Fastenkuren:** Entschlackung und Wohlbefinden
- Badekuren:** Bewegung und Entspannung im Wasser
- Kneippkuren:** Wassergüsse für Körper und Geist
- Rehabilitation:** Erholung unter ärztlicher Leitung

**Direktion:** Armin Millhäusler  
**Trägerschaft:** Kloster Heiligkreuz Cham



Erholung im Tannzapfenland

kneipp  hof

Kurhausstrasse 34, 8374 Dussnang  
 Tel. 071 978 63 63, Fax 071 978 63 64

### «Das Herz aber, ist erschaffen zum Lieben.»

Ziehen Sie immer wieder Bilanz darüber, wieso Sie sich geärgert haben, welchen Ballast Sie wegwerfen können. Suchen und sehen Sie das Schöne. Bereiten Sie sich und andern Menschen eine Freude.

liert: Stoffwechsel, Kreislauf, Verdauung kommen in Schwung, das Immunsystem wird aktiviert. Die über 120 Wasseranwendungen umfassen Waschungen, Wickel, Bäder, Dämpfe, Güsse, Packungen, Wassertreten, Tau- und Schneelaufen.

Am Morgen munter werden ohne Kaffee: Im warmen Badezimmer kühles Wasser mit einem Leinentuch auf Handgrösse gefaltet, auf dem Oberkörper verteilen. Mit dem rechten Arm anfangen an der Handoberfläche, aussen hochfahren zur Schulter, die Innenseite des Arms entlangfahren und nun beim linken Arm genauso wiederholen. Am Schluss Brust, Bauch und Rücken waschen. Den dünnen Wasserfilm, der auf dem ganzen Körper liegt, nicht abtrocknen; entweder an der Luft trocknen las-



Ein erfrischendes  
Armbad  
beim Wandern.

sen und sich gleichzeitig bewegen, oder zurück ins Bett, sich unter die warme Bettdecke kuscheln und gut zudecken. Durch den milden Kältereiz reagiert der Körper mit Wärmebildung, welche durch das vegetative Nervensystem gesteuert wird. Eine angenehme Wärme durchflutet die Haut, ein beruhigendes Gefühl entsteht. Sollte man jedoch danach frieren, ist umgehend für Wiedererwärmung zu sorgen. Sich warm anziehen, eine Wärmeflasche an die Füße legen oder heiss duschen.

«Ist das Wasser für den gesunden Menschen ein vorzügliches Mittel, seine Gesundheit und Kraft zu erhalten, so ist es auch in der Krankheit das erste Heilmittel. Es ist das natürlichste, wohlgefeilteste und recht angewendet, das sicherste Mittel,» sagte Sebastian Kneipp.

## 2. Gleichgewicht für Körper, Geist und Seele

Der Mensch sollte seinem natürlichen Lebensrhythmus folgen, auf ihn hören und seinen Signalen folgen. Der gesundheitsorientierte Mensch berücksichtigt die natürlichen Gesetze, trägt Sorge zur Natur, handelt und denkt positiv. Pfarrer Kneipp sieht die Religion als Lebenshilfe und Energiequelle.

Ein Gleichmass an körperlicher und seelischer Aktivität sowie Entspannung wirken harmonisierend auf unser Wohlbefinden.

## 3. Heilende Stoffe in Kräutern

Brennesseltee zum Entwässern, Thymianedämpfe gegen Katarrh, ein Kräuterbad zum Entspannen. Pfarrer Kneipp sammelte altes Wissen, verfeinerte und entwickelte seine eigenen Rezepte. «Alles, was wir brauchen, um gesund zu bleiben, hat uns die Natur reichlich geschenkt.» Tee und Säfte können stärken, lösen, unterstützen. Tinkturen und Salben aus pflanzlichen Wirkstoffen werden gegen Prellungen, Blutergrüsse, Entzündungen eingesetzt; Badezusätze und Öle wirken anregend oder entspannend.

## 4. Naturbelassen geniessen

Was heute als gesunde Ernährung empfohlen wird, wäre ganz im Sinne Sebastian Kneipps. Einfache Vollwertkost, pflanzliche Produkte dem Fleisch vorziehen, Salz und Süssigkeiten einschränken. Frische, naturbelassene Lebensmittel vitaminschonend und fettarm zubereitet, steigern die Leistungsfähigkeit und unterstützen Abwehrkräfte.

Doch das Wichtigste: bei aller Mässigkeit keinen Fanatismus entwickeln. Nicht was esse ich, sondern wie esse ich: Geniessen mit Zeit und Musse. Decken Sie den Tisch liebevoll. Schmecken Sie, was Sie essen.

## 5. «Wenig mit Freuden getan ist besser, als vieles nicht zu tun»

Gehen, schwimmen, wandern, Gymnastik, Kneipp rät bereits vor 100 Jahren zur Bewegung. Es war schon für ihn kein Geheimnis, dass Bewegung die Muskeln stärkt, Herz und Kreislauf anregt, und dadurch die Zellen mit ausreichend Sauerstoff versorgt werden. «Un-tätigkeit schwächt, Übung kräftigt, Überlastung schadet».

Die groben Substanzen, die wir an unseren Körper heranführen – sei es durch eingeschränkte oder re-

Treppenlaufen statt den Lift benützen, zu Fuss zur Post gehen statt mit dem Auto oder Tram, das sind kleine Anfänge, um aus der Bequemlichkeit auszusteigen. Und was macht Ihnen wirklich Spass? Vielleicht ist Aquafitness etwas für Sie, die gelenkschonende Wassergymnastik. Mögen Sie Richard Strauss? Drehen Sie einen Walzer mit Ihrer Partnerin, Ihrem Partner! Tanzen Sie zu Salsa, Ländler oder Tango. Freuen Sie sich regelmässig an Musik, sanft wiegend oder beschwingt und ausgelassen. Wecken Sie vergessene oder nie gemachte Empfindungen. Wandern Sie gemächlich auf rund sieben Kilometern barfuss durch die Moorlandschaft von Gonten nach Appenzell. Samtener Moosboden, kühler Moorschlamm, sonnenwarmes Gras mit den nackten Füßen spüren – Sinnesfelder, die fühlen, wahrnehmen, erkennen. Ihre Wanderschuhe werden vom Bahnhof Gonten zum Wanderziel spedierte.

gelmässige Bewegung, nährstoffarme oder erlesene Ernährung, erquickende oder verzuckerte Getränke, positive oder negative Gedanken – wirken sich auf die kleinsten Bausteine aus. Der Körper setzt kostbare Wegzehrung um und belohnt uns mit Gesundheit, Lebensenergie und Wohlgefühl.

### Für weitere Informationen wenden Sie sich an:

Schweizer Kneipp-Verband  
Weissensteinstrasse 35  
3007 Bern  
Telefon 031/372 45 43