



Kneippanwendungen

Wer das Giessen versteht ist ein Meister der Heilkunde (Sebastian Kneipp)

Mit reinem Wasser Gesundheit und Vitalität zu erlangen ist ein wichtiger Aspekt der Kneipp-Lehre. Die beste Zeit für die Anwendungen ist der Herbst, bevor die Temperaturen unter null Grad absinken und die Nächte lang werden. Dies um den Körper anzuregen und abzu härten. Der Organismus kann trainiert und das Immunsystem stimuliert werden. Verschiedene Kneippanwendungen können problemlos im Tagesablauf integriert werden.

Die Clinica Curativa bietet im Rahmen eines Aufenthaltes unterschiedliche Anwendungen nach Kneipp an. Die Patientinnen und Patienten werden instruiert und können die wohltuenden Anwendungen selbständig auch zu Hause weiterführen.

- Waschungen: ein dünner Wasserfilm wird auf Teile des Körpers aufgetragen, kalte Waschungen zählen zu den mildesten Reizen.
- Bäder: Wechselfussbäder
- Güsse: im Sommer und im Herbst im Freien mit kaltem, frischem Quellwasser. Nach einem Guss kommt es zu einer schnellen Wiedererwärmung des Körpers.
- Tau- und Schneelaufen: regt den Stoffwechsel an, hilft sehr gut bei chronisch kalten Füßen.

Lassen Sie sich inspirieren und versuchen Sie es zum Beispiel mit dem einfach umzusetzenden kalten Schenkelguss, nach dem Motto «wenig hilft viel».

Kalter Schenkelguss

Benutzen Sie ein Kneipp-Giessrohr, wobei auch ein Brausekopf oder sogar ein Wasserhahn gute Dienste leisten. Das Wasser soll die Haut sanft ummanteln. Stellen Sie das Wasser auf kalt (bis höchstens 18°). Beginnen Sie am rechten Fuß aussen und führen Sie den Wasserstrahl aufwärts bis zur Hüfte. Verweilen Sie kurz und führen Sie den Wasserstrahl vorne-innen am Bein wieder bis zum Boden. Dasselbe am linken Bein. Wiederholen Sie das Begiessen des rechten und linken Beines. Zum Abschluss erst die rechte, dann die linke Fußsohle abgießen. Für Wiedererwärmung sorgen, also entweder Socken anziehen, gehen, bewegen oder für eine halbe Stunde ins Bett legen.

Diese einfache Anwendung hat vielfältige Wirkungen. Die Beinmuskeln werden locker, müde Füße wieder frisch. Beschwerden lassen nach, Sie schlafen besser ein, der Blutdruck wird reguliert und das Immunsystem gestärkt.

Textquelle: Quellkraft, Yvonne Schnetzer



CLINICA CURATIVA

CENTER DA SANDÀ ENGIADINA BASSA
GESUNDHEITZENTRUM UNTERENGADIN