

## Lebenselixier Wasser

### Ein faszinierendes Element, dem Ehre gebührt

*Wasser ist allgegenwärtig und faszinierend zugleich! Auch in der kneipp'schen Gesundheitslehre mit ihren fünf Säulen hat es einen ganz besonderen Stellenwert. Anlässlich des Weltwassertages am 22. März soll einmal mehr auf die Bedeutung des Wassers als Lebensgrundlage für die Menschheit, den Schutz der Wasservorkommen und deren nachhaltige Nutzung aufmerksam gemacht werden.*

(Leoben/ Österr. Kneippbund) In allen Bereichen unseres Lebens spielt Wasser eine essenzielle Rolle. Ob als Durstlöscher, bei der Körperhygiene, beim Kochen, beim Wäschewaschen, in der Freizeit, etwa beim Schwimmen als gelenkschonender Ausgleichssport oder der Wassergymnastik, aber auch bei sämtlichen Konsumgütern, wo für die Rohstoffgewinnung, die Produktion, den Transport und die Entsorgung große Mengen an Wasser benötigt werden, ... ein Leben ohne das kostbare Nass wäre unvorstellbar.

### Nachhaltigkeit und bewusster Umgang

Während es in unseren Breiten für die meisten selbstverständlich ist, jederzeit ausreichend hochwertiges Trinkwasser zur Verfügung zu haben, haben laut UNICEF weltweit über zwei Milliarden Menschen keinen regelmäßigen Zugang zu sauberem Wasser. Auch der Klimawandel greift in den Wasserkreislauf unseres Planeten ein und immer öfter ist auch hierzulande von sinkenden Grundwasserspiegeln und Wasserknappheit die Rede. Umso wichtiger ist ein achtsamer Umgang mit unserem Lebenselixier!

### Gesundheitsressource Wasser

Schon Sebastian Kneipp (1821 – 1897) wusste seinerzeit den Wert des Wassers zu schätzen und appellierte diesbezüglich: *„Darum möge jeder Mensch von der Wiege bis zum Sarge das Wasser in Ehren halten, dem Schöpfer für diese Gabe dankbar sein und sie vernünftig gebrauchen.“* So vernünftig eingesetzt kann Wasser wertvolle Dienste zur Steigerung unseres Wohlbefindens leisten, nicht nur als optimaler Durstlöscher. *„Wasser nimmt neben den Säulen Heilkräuter, Ernährung, Bewegung und Lebensordnung im Rahmen des Kneipp-Programms eine entscheidende Rolle bei der Stärkung des Immunsystems bzw. der Erhaltung und Förderung von Gesundheit und Lebensqualität ein“*, betont Mag. Georg Jillich, Präsident des Österreichischen Kneippbundes mit seinen rund 30.000 Mitgliedern. Der Sportwissenschaftler ist selbst überzeugter Kneipper und plädiert dafür, es einfach einmal auszuprobieren: *„Es gibt über 100 verschiedene Kneipp-Anwendungen: kalte, warme, Wechselanwendungen, Wassertreten, Güsse, Bäder, Waschungen, Wickel und Auflagen. Sie alle haben den Sinn, Temperaturreize an die Haut zu bringen und den Körper zu einer Reaktion anzuregen. So werden mit natürlichen Reizen die eigenen Kräfte des Körpers mobilisiert (Immunantwort) und durch regelmäßiges Training gestärkt.“*

### Ein „kneipp'scher Espresso“ gegen die Frühjahrsmüdigkeit

Gerade jetzt im Frühjahr machen vielen Menschen Müdigkeit und Antriebslosigkeit zu schaffen. Da kann sich beispielsweise ein **kaltes Armbad** lohnen. Es wirkt erfrischend und regt an, ohne aufzuregen. Damit leistet es bei Abgeschlagenheit, Müdigkeit oder bei intensiver Hitzebelastung im Sommer gute Dienste. Dazu erst den rechten, dann den linken Arm so weit wie möglich in kaltes Wasser tauchen und unter leichter Bewegung ca. 10 Sekunden unter Wasser halten. Dabei laut zählen, damit auf das Ausatmen nicht vergessen wird. Danach das Wasser absteifen und durch Bewegung für Wiedererwärmung sorgen. Nicht geeignet ist das kalte Armbad bei organischen

Herzkrankheiten, erhöhtem Blutdruck und chronischen, entzündlichen oder degenerativen rheumatischen Veränderungen.

### **Wassertreten für ein starkes Immunsystem**

Eine andere einfach durchzuführende, aber sehr effektive Kneipp-Anwendung in Hinblick auf die Stärkung des Immunsystems ist das **Wassertreten**. Es wirkt außerdem durchblutungsfördernd, kreislaufanregend, venenkräftigend, erfrischend tagsüber und beruhigend am Abend. So geht's: Im kalten knapp knietiefen Wasser (Kneipp-Tretanlage, Fußkneipper, Badewanne, Bach, See) mit warmen Beinen und Füßen etwa 20 bis 40 Schritte im Storchengang machen – bei jedem Schritt wird das Bein zur Gänze aus dem Wasser gezogen und dann wieder hineingestellt. Danach das Wasser abstreifen und die Beine im Trockenen warmlaufen. Nicht geeignet ist das Wassertreten bei Durchblutungsstörungen der Beine, frischen Thrombosen, akuten fieberhaften Erkrankungen, Kalfuß, Menstruation, Neigung zu Harnwegsinfekten, Blasen- und Nierenkrankheiten und Unterleibsinfektionen der Frau!

### **Natürlich gesund leben mit Kneipp**

Ganz allgemein ist bei Kaltanwendungen zu beachten, dass diese stets nur auf warmen Körperregionen erfolgen dürfen und nur wenige Sekunden dauern. Der Kältereiz darf nicht schmerzen – bei Schmerzen sofort abbrechen! Im Zweifelsfall bzw. bei Erkrankungen ist immer der Arzt zu fragen, ob man kneippen darf und welche Anwendung geeignet ist. Viele weitere Tipps und Informationen zur richtigen Durchführung von Kneipp-Anwendungen und rund ums Thema Gesundheit erhält man auch bei den Kneipp-Aktiv-Clubs, von denen es rund 200 in ganz Österreich gibt und die vielfältige Gesundheitsaktivitäten anbieten, sowie auf der Homepage des Österreichischen Kneippbundes unter [www.kneippbund.at](http://www.kneippbund.at).

## **VERANSTALTUNGSTIPP**

### **Kneippiade 2023 – die weltweit größte Kneipp-Veranstaltung zu Gast in Österreich**

*Ein altbewährtes Gesundheitsprogramm und immaterielles Kulturerbe trifft auf das Flair und besondere Ambiente der Kurstadt Baden, ihres Zeichens würdige Vertreterin der Great Spa Towns of Europe. Und rund 1.000 Gäste feiern mit!*



Von **18. bis 21. Mai** steht Baden bei Wien ganz im Zeichen von Kneipp! Ein abwechslungsreiches Programm mit kneipp'schen und kulinarischen Highlights erwartet Kneipp-Freunde aus dem In- und Ausland, die zusammenkommen, um zu tagen, sich auszutauschen und zu vernetzen. Neben einer großen Eröffnungsfeier und Fachvorträgen sind Stadtführungen, Wanderungen, ein Kneipp-Frühlingsball mit Live-Musik, ein Fachsymposium mit renommierten Expertinnen und Experten und vieles mehr geplant. Alle Infos und Tickets für die Veranstaltung gibt's unter [www.kneippiade.com](http://www.kneippiade.com).



**Rückfragehinweis:**

Österreichischer Kneippbund  
Kunigundenweg 10, 8700 Leoben  
Präsident Mag. Georg Jillich  
Tel.: + 43 664 83 15 444  
E-Mail: [praesident@kneippbund.at](mailto:praesident@kneippbund.at)

2 Fotos – honorarfrei verwendbar bei Nennung des Österreichischen Kneippbundes

*Bildbeschriftungen:*

Knieguss:

**Fotocredit: © Österreichischer Kneippbund**

Lebenselixier Wasser – auch in der kneipp'schen Gesundheitslehre ein zentrales Element zur Gesundheitsförderung.



Wassertreten:

**Fotocredit: © Österreichischer Kneippbund**

Natürlich gesund leben und Wohlbefinden fördern mit den fünf Kneipp-Säulen Wasser, Heilkräuter, Ernährung, Bewegung und Lebensordnung.

