

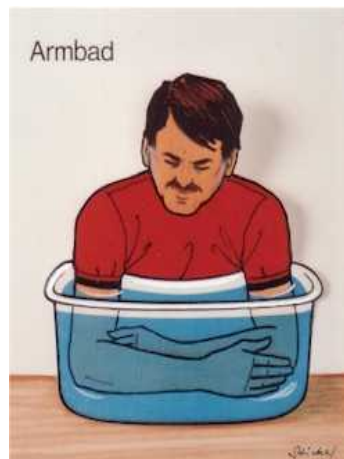
Kneippe heute, Kneippe morgen, weg sind die Gesundheitssorgen

Regelmässiges Kneippen schafft neue Gesundheitskapazitäten. Gesundheit ist ein labiles System, das vielen krankmachenden Reizen ausgesetzt ist. Daher wird es immer entscheidender, über Gesundheitsreserven zu verfügen, um in Zeiten hoher Stressbelastung, viraler und bakterieller Bombardements des Immunsystems oder Mehrfachbelastungen gewappnet zu sein. Unsere vier wichtigsten krankmachenden Belastungsfaktoren der heutigen Zeit sind Stress, Bewegungsmangel, Fehlernährung und soziale Isolation. Im Kneippverein Meilen und Umgebung werden diese Belastungsfaktoren mit geeigneten Aktivitäten gezielt abgebaut.

1. Kneipp-Muntermacher - das kalte Armbad: "Die Tasse Kaffee der Naturheilkunde"

Rechts beginnen nacheinander beide Arme bis zur Mitte des Oberarmes in ein Waschbecken oder einen Bottich mit möglichst kaltem Wasser eintauchen. Die Arme bis zu 30 Sekunden kreisen. Danach nicht abtrocknen, aber für Wiedererwärmung sorgen.

Wirkt: Erfrischend, blutdruckregulierend, durchblutungsfördernd. Empfehlenswert bei körperlicher und geistiger Müdigkeit und Kopfschmerzen oder nach Wanderungen.



Nicht bei bei kalten Händen und nicht bei Angina pectoris



2. Kneipp-Allrounder - das Wassertreten:

Dazu muss eine Badewanne oder ein anderer, stabiler Behälter bis eine Handbreit unter dem Knie mit kaltem Wasser gefüllt werden. Nun tritt man auf der Stelle und zieht bei jedem Schritt einen Fuß aus dem Wasser. Danach nicht abtrocknen, sondern nur mit den Händen das Wasser von den Beinen streichen, danach wieder aktive Bewegung. Verdunstungskälte einwirken lassen.

Wirkt: Kreislaufanregend, durchblutungsfördernd, venenkräftigend, stoffwechselanregend und abhärtend. Empfehlenswert als Muntermacher,

bei Krampfadern, heissen Beinen und Migräne. Gute Einschlafhilfe am Abend.

Nicht bei Nieren- Blasenleiden, Menstruation, Ischias, frösteln, fortgeschrittener arterieller Durchblutungsstörung (Raucherbein).

3. Kneipp-Morgentau - Taulaufen:

Tau laufen hat nichts mit einem Seil zu tun, es geht um taufeuchtes Gras. Drei bis fünf Minuten durch taufeuchtes Gras gehen. Danach trockene Baumwollsocken anziehen und zügig gehen. Genießen Sie dabei den Morgen und eine Wiese, die gerade erwacht - ein wunderbares Gefühl. **Wirkt:** Regt den Kreislauf an, durchblutungsfördernd, kräftigt die Venen, beugt Infekten vor und härtet ab. Empfehlenswert ist diese Methode bei Kopfschmerzen, Krampfadern oder Fußschweiss.

Nicht bei sehr tiefem Blutdruck, Nieren- Blasen-leiden, Menstruation, Ischias, Hexenschuss.



4. Das Luftbad:

Hierbei geht es darum, einzelne Körperteile oder den ganzen Körper unbedeckt der Luft auszusetzen. Die Dauer dieser einfachen Behandlungsart hängt von der Lufttemperatur und der Luftzirkulation ab, muss aber unbedingt beendet werden, wenn man beginnt zu frösteln. Die ideale Temperatur liegt zwischen vier und 18 Grad Celsius.



Wirkt: Belebend, nervenberuhigend, entspannend, hautpflegend, appetit- und stoffwechsellanregend. Empfohlen wird diese Methode bei Blutarmut, chronischen Hautleiden und Rachitis.

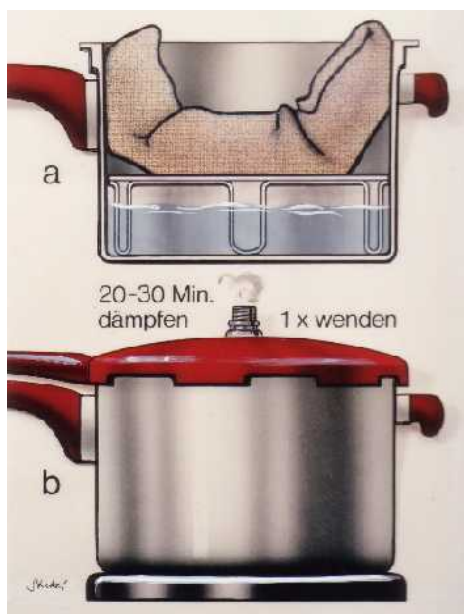
5. Kneipp-Kick ohne Wasser, das Trockenbürsten am Morgen.

Hier wird ein mechanischer Reiz auf die Haut ausgeübt. Dabei sollte es aber höchstens zu leichten Rötungen, keinesfalls zu Kratzern oder Striemen kommen. Man beginnt auf der rechten Seite. Der gesamte Körper wird von unten nach oben - immer zum Herzen - in kreisförmigen Bewegungen abgebürstet.

Wirk: Äusserst anregend und sollte daher nicht vor dem Schlafen angewendet werden. Es wirkt durchblutungsfördernd, reguliert den Blutdruck, regt den Kreislauf an und fördert den Hautstoffwechsel. Empfehlenswert ist diese Kneipp-Kur bei Kreislaufschwankungen, kalten Händen und Füßen sowie als Unterstützung bei Entgiftungskuren.



Nicht bei grosser Nervosität, Hautleiden und bei ausgedehnten Krampfadern.



6. Kneipp Antischmerz, Der Heblumensack

Die Heblumen haben eine schmerzstillende, krampflösende, durchblutungsfördernde, entzündungshemmende und nervenberuhigende Wirkung darum die Bezeichnung "**das Morphin der Naturheilkunde**". Einen Heblumensack können Sie in Ihrem Kneippverein oder in ihrer Drogerie kaufen.

a). Einige Steine oder Holzklötzchen in den Dampfkochtopf legen, Rost darauflegen und das Wasser einfüllen bis 3 cm unter den Roist. Sobald das Wasser heiss ist, angefeuchteten Heblumensack locker einlegen.

b). Nun Deckel schliessen.

Keinenfalls Ventil aufsetzen. Etwa 20 Minuten durchdämpfen lassen, dabei den Heblumensack einmal wenden, Wasser muss leicht kochen. Vor der Anwendung, Wärme mit dem

Handrücken prüfen.
(Verbrennungsgefahr).

Mit Baumwoll- und Wolltuch den Heublumensack fest einpacken. Beide Tücher sollen die Packung allseitig gut überdecken und luftdicht abschliessen.

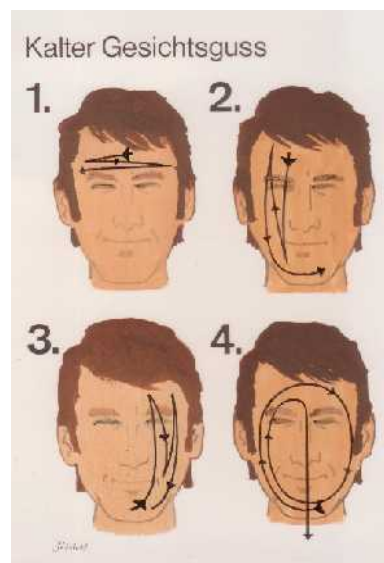
Liegedauer ca. 45-90 Min. oder wenn der Heublumensack nicht mehr warm ist abnehmen..
Anschliessend eine Stunde Bettruhe. **Gebrauchte** Heublumensäcke wegwerfen, es sind viele Giftstoffe aus dem Körper gezogen worden.



Wirkung: Schmerz- und Krampflösend, entspannend, beruhigend, durchblutungsfördernd, stoffwechsellanregend und entschlackend.

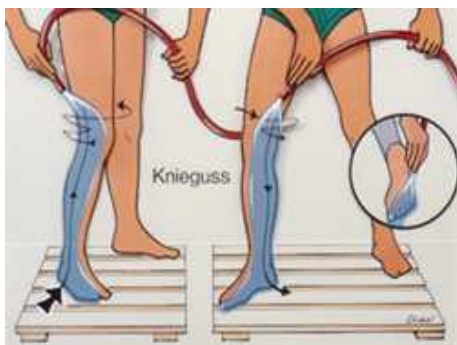
7. Kneipp Schönheitsguss

(Gesichtsguss) ist gesichtshautstraffend (z.B. bevor Sie eine Foto erstellen), fördert die Kopfdurchblutung.



Reihenfolge 1-4

beachten



8. Kneipp-Blutdrucksenker, kalter Knieguss

Der Knieguss bewirkt eine aktive Durchblutung der Unterschenkel und regt somit die Organe des Unterleibs an. Beim rechten kleinen Zehen beginnen bis handbreit über das Knie. Dort 3 x hin und her bewegen, am Innenbein herunter bis zum Zehen Bein wechseln am Schluss

noch beide Fuss-Sohlen abgiessen.

Wirkung: Tonisiert und kräftigt die Venen, schlaffördernd, ableitend, **blutdrucksenkend**, Stärkung der Beckenorgane und des Nasen-Rachenraums. Sehr gut bei Krampfadern, heissen Beinen, Kopfschmerzen, Migräne. Gute Einschlaf-hilfe.

Nicht bei sehr tiefem Blutdruck, Nieren- Blasen-leiden, Menstruation, Ischias, Hexenschuss.

9. Kneipp-Schneezauber, Schneelaufen

Beim Schneelaufen im frisch gefallenen Schnee nie stehen bleiben. Die notwendige Körperwärme darf nicht fehlen, sonst muss sie durch aktive Bewegung erzeugt werden. Dauer 1 Minute bis max. 3 Minuten. Füsse trockenfrottieren und für Wiedererwärmung sorgen, Socken anziehen.

Wirkung: Kreislaufanregend, durchblutungs-fördernd, venenkräftigend, stoffwechselanregend, abhärtend, vegetativ stabilisierend, ideal bei chronisch kalten Füssen.

Nicht bei sehr tiefem Blutdruck, Nieren- Blasen-leiden, Menstruation, Ischias, Hexenschuss.



10. Der kalte Schenkelguss:

Wird ausgeführt mit einem Schlauch oder einem **Kneippgiessrohr**, beginn am rechten Bein beim kleine Zehen, langsam hochfahren bis zum Beckenkamm drei Mal über den Beckenkamm fahren und an den Beininnenseite bis zum grossen Zehen herunterfahren. Er bewirkt eine aktive Durchblutung des Unter- und Ober-schenkels und regt damit die Organe des Unterleibs an. Regelmässig angewendet beugt er kalten Füssen und Krampfadern vor. Er ist ein ausgezeichnetes Mittel gegen Zellulitis. Am Schluss die Fussreflexzonen beider Füsse begiessen.

Wirkung: Durchblutungsfördernd, entstauend, tonisierend und kräftigend für die Venen.

Blutdrucksenkend und stabilisierend.
Gegen Krampfadern,
Bindegewebsschwäche, Zellulitis,
Blutdruckschwankungen. **Nicht bei:**
sehr niedrigem Blutdruck oder
Blasen- und Nierenleiden,
Unterleibserkrankungen und nicht bei
Kreuzschmerzen und Ischias und
nicht während der Menstruation
anwenden.

11. Der heiße Nackenguss

Oberkörper über die Badewanne beugen und mit den Händen abstützen. Beginn mit 36 Grad, langsam und gleichmässig steigern bis zur Erträglichkeitsgrenze. Wasserstrahl beim sechsten Brustwirbel ansetzen, so dass eine Wasserplatte den Nackenbereich gleichmässig bedeckt. Es entsteht eine intensive Hautrötung im begossenen Bereich. Kopf während des Gusses leicht hin- und herbewegen, das unterstützt das Entspannen der Muskulatur.

Wirkung: Muskelentspannend, durchblutungsfördernd, gefässentkrampfend. **Bei** Verspannungen, Halskehre, Nackensteife, Migräne, Ohrensausen.

Nicht bei Bluthochdruck, Schilddrüsenerkrankungen, grünem und grauem Star.



12. Der heisse Lumbalguss

Sitzend auf einem Hocker in der Badewanne oder Sitzbrett über der Badewanne. (Mit dem gebogenen Kneippgiessrohr können Sie den Lumbalguss auch alleine ausführen). Wasserstrahl in Höhe des 12. Brustwirbels ansetzen, so dass eine Wasserplatte den Lumbalbereich gleichmässig bedeckt. Beginn mit 36 Grad. Innerhalb von 12-15 Minuten langsam und gleichmässig bis zur Erträglichkeitsgrenze von etwa 43 Grad steigern.



Es entsteht eine intensive Hautrötung im bestrahlten Bereich, dies zeigt an dass die Durchblutung sehr gut funktioniert. Darnach abtrocknen, evt. mit Johannisöl einreiben, gut warmhalten. Entspannen und nachdünsten im Bett.

Wirkung: Muskelentspannend, durchblutungsfördernd, gefässentkrampfend. **Bei** Verspannungen, Schmerzen im Bereich Lendenwirbelsäule, Hexenschuss, Rheuma.

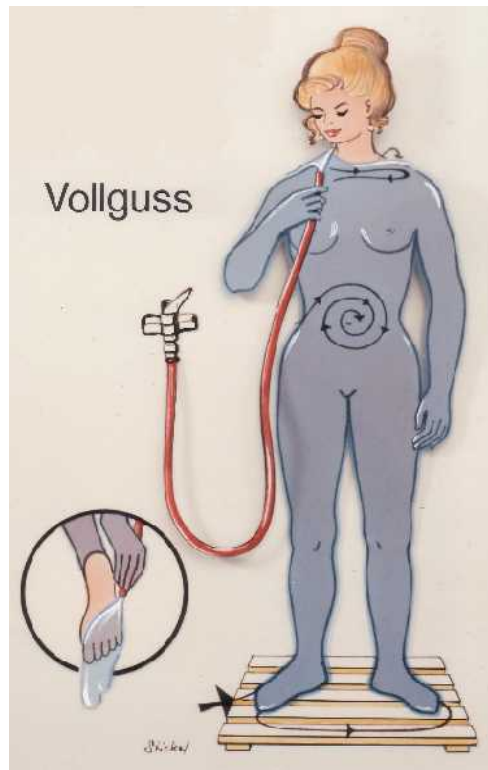
Nicht bei akuten Entzündungen im Lumbalbereich

13. Der kalte Vollguss (weniger als 17 Grad)

Der kalte Vollguss ist etwas für Kreislaufstabile und Gesunde mit gutem Allgemeinbefinden. Wird gleichmässig durch fortlaufende Begiessung des ganzen Körpers ausgeführt.

Reihenfolge: 1. Schenkelguss, 2. Armguss, 3. Körpervorderseite und Rücken begiessen. 4. Bauchspirale im Uhrzeigersinn (wie der Dickdarm verläuft). 5. Gesichtsguss. 6. Fusssohlen.

Wirkung: Allgemein stimulierend und durchblutungsfördernd, vegetativ stabilisierend, stärkend auf den gesamten Organismus, kreislauf- und stoffwechselanregend. Erfrischt und tonisiert erschlaffte Gefässe Ideal bei Stoffwechselstörungen, als sehr kräftige Abhärtungsübung speziell nach Sauna, Thermalbad und warmem Vollbad.



Nicht bei schwachen Naturen.
Menstruation, Ischias und Hexenschuss.

Kneippen mit Kindern (Elternkurse im Kneippverein Meilen u. Umg.)

Kindern soll das Kneippen Spass und Freude machen

Kleine Kinder lieben Spiele mit dem Wasser besonders. Nutzen wir diese Spielfreude und führen sie sanft - ohne Zwang und Belehrung - ins Kneippen. So erfährt das Kind von klein an, wie hilfreich einfache, natürliche Anwendungen zur Gesunderhaltung und bei kleineren Störungen sind, wie es damit morgens schnell munter wird oder abends gut einschlafen kann oder wie angenehm es ist, überschüssige Körperwärme abzuführen und vieles mehr.

Beachten Sie beim Kneippen mit Ihrem Kind besonders;

Der kindliche Wärmehaushalt reagiert empfindlicher als beim Erwachsenen. Der kleine Körper verliert sehr schnell und sehr viel an Körperwärme. Wenden Sie deshalb beim Kind unter 4 Jahren **keine** kalten Güsse oder Bäder an. Dosieren Sie alle Anwendungen dem Alter entsprechend mild und zeitlich kurz. Erschrecken Sie ihr Kind nicht mit kaltem Wasser und lassen Sie es auch nie unbeaufsichtigt. **Kinder**

vernünftig abhärten mit kleinen Anwendungen. Verwenden Sie anfangs leicht temperiertes Wasser von etwa 19 bis 21 Grad. Steigern Sie allmählich und vorsichtig die Reizstärke durch Reduzieren der Temperatur und beobachten Sie gut die Reaktion Ihres Kindes.



Schnelle Hilfe bei leichten Störungen:

- gute Einschlafhilfen: Warmes Fussbad, Wassertreten oder Unterkörperwaschung

- herrliche Muntermacher für Ihren kleinen

- Morgenmuffel:

- Oberkörperwaschung,

- Trockenbürsten oder Wassertreten
- warmes Fussbad bei Frösteln oder Erkältung

- der Atemwege

- warme Brustauflage, Dämpfe bei Erkältung

- der Atemwege, nachts eine aufgeschnittene

- Zwiebel ins Zimmer stellen, hält die Atemwege frei.



Kleinkinder ab einem Jahr

Waschungen anfangs mit temperiertem Wasser, darnach abtrocknen. Beginnen Sie mit einer kleinen Teilwaschung, z.B. am Morgen nur die Arme und am Abend nur die Beine waschen.

Kleinkind ab 2 Jahren

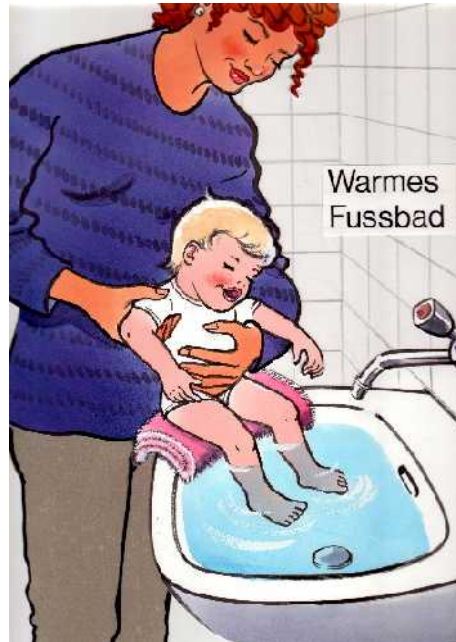
Wassertreten, anfangs mit temperiertem Wasser Kaltwaschung nach jedem warmen Bad und abtrocknen, Tockenbürsten oder Abrubbeln mit einem Frottiertuch, Luft- und Sonnenbad beginnen

Kleinkind ab 3 Jahren

Kaltwaschung und nachher nicht abtrocknen. Schlüpfen Sie bis zur Wiedererwärmung mit dem Kind ins warme Bett. Beginnen Sie mit Barfusslaufen oder laufen im Morgentau.

Kleinkind ab 4 Jahren

Beginnen Sie mit leicht temperiertem Wasser mit kleinen Güssen: z.B. Gesichts-, Arm- und Knieguss.



Um Kindern auch **in Krankheitszeiten** mit Kneippanwendungen (Wickeln, Bädern und dergleichen) helfen zu können, sollte man die Kinder **spielerisch** dazu hinführen. In gesunder Zeit einmal ein Wickel gemacht, nur so aus Spass, dann weiss das Kind, wie es ist und wird sich in kranken Tagen viel leichter behandeln lassen.

Diese und weitere Anwendungen lernen Sie in Kneippkursen im Kneippverein Meilen.

<http://kneipp-meilen.ch/>

Diese Behandlungsmethoden wurden freundlicher Weise von dem Schweizer Kneipp-Verein in Meilen zur Verfügung gestellt.

Die wichtigsten Kneipp-Anwendungsregeln

1. Kaltanwendungen nur an einem warmen Körper vornehmen
2. 1 Std. vor oder nach den Mahlzeiten keine Wasseranwendungen
3. So kalt wie möglich und so warm wie nötig, aber kalt beenden
4. Kaltanwendungen in Sekunden warme Anwendungen in Minuten
5. Je kälter das Wasser um so kürzer die Anwendung (Wohlfühlen)
6. Entzündliche Prozesse kalt, chronische Prozesse warm behandeln
7. Am Morgen Anwendungen am Oberkörper und abends am Unterkörper
8. Güsse, Arm- und Fussbäder immer zuerst rechts beginnen (herzentfernt)
9. Nach kalten Anwendungen aktive Bewegung oder passive Bettruhe
10. Nach Güssen und Bädern wird nicht abgetrocknet (Verdunstungskälte)
11. Zwischen den Zehen und dem Gesässspalt abtrocknen (Pilz vorbeugen)
12. Immer nur eine Anwendung innerhalb 2 Stunden
13. Vor jeder grösseren Anwendung Blase und Darm leeren (z.B. Vollguss)
14. Heilpflanzenzusätze in warmen Bädern erhöhen die Wirkung
15. Beachten Sie, dass bei diesen Regeln Ausnahmen vorkommen können

Es reicht nicht es zu wissen - man muss es auch wollen.

Es reicht nicht es zu wollen - man muss es auch tun.

Im Kneippverein Meilen werden Sie von Gleichgesinnten fortlaufend motiviert und von der Gruppendynamik direkt mitgerissen, denn in einer Gruppe machen unsere Veranstaltungen viel mehr Spass.