

# TAG DES WASSERS

22. März

## Zum Aktionstag

Der Weltwassertag findet seit 1993 jedes Jahr am 22. März statt und steht 2021 unter dem Motto: „Wert des Wassers“. Mit diesem Motto wollen die Vereinten Nationen die Menschen dazu aufrufen, sich Gedanken über die lebenswichtige Bedeutung von Wasser und seinen Wert zu machen.

## Der Aktionstag mit Kneipp



### Zitat Sebastian Kneipp:

*„Lernt das Wasser richtig kennen und es wird euch stets ein verlässlicher Freund sein.“*

Das Element Wasser nimmt in der Kneippschen Gesundheitslehre eine zentrale Rolle ein und dient hier als Abhärtungsmittel. Sebastian Kneipp entwickelte ein komplexes System zur Gesundheitsförderung, das auf Wasseranwendungen basiert. Wasser als Träger von Wärme und Kälte hält gesund - es stärkt die Leistungsfähigkeit, aktiviert die Abwehrkräfte und verfeinert die Selbstwahrnehmung.

### Wussten Sie... Ohne Gärtner Konrad gäbe es keine Kneipp-Güsse



Die Gießkanne in der Hand: So wird Sebastian Kneipp auf vielen Abbildungen gezeigt. Doch wie kam er auf die Idee, Güsse in dieser Form anzuwenden?

Von 1844 bis 1849 war Sebastian Kneipp Schüler am Gymnasium in Dillingen an der Donau. Dort erkrankte er an Tuberkulose und konnte sich durch kalte Bäder in der Donau selbst heilen. Im November 1849 wechselte er ans Georgianum in München. Sebastian Kneipp hatte ein Stipendium für ein Semester Philosophiestudium erhalten. Was ihm aber in der Großstadt fehlte, war das kalte Wasser der Donau, das ihm immer gutgetan hatte.

Eines schönen Morgens beobachtete Sebastian Kneipp den grummelnden Konrad, als der Gärtner mit seiner Gießkanne von Beet zu Beet ging und die Pflanzen begoss. Dabei lief mancher Tropfen auch über die nackten Beine des Gärtners, der an dem warmen Tag kurze Hosen trug. Ein Fluch kam dann über Lippen des Mannes, weil er sich so ungeschickt angestellt hatte. „Wenn der Mensch sich selbst die Beine begießt,“ fuhr es Kneipp durch den Kopf, „dann müsste es doch den gleichen Effekt haben, wie der Gang in den Fluss?“

So verdankt die Kneippbewegung Gärtner Konrad und seinem Ungeschick sich beim Gießen der Pflanzen selbst nass zu machen, einen Meilenstein der Kneippschen Lehre, den Guss.

# Kneipp-Tipp: Wasseranwendungen

## Das kalte Armbad

Das kalte Armbad gilt als die „Tasse Kaffee der Naturheilkunde“, denn der beste Zeitpunkt für die Anwendung ist der frühe Nachmittag. Das Armbad wird am besten in einer Armbadewanne ausgeführt, aber auch jedes andere entsprechend große Behältnis ist geeignet.

### Wirkung:

- die Herzschlagfrequenz senkend, beruhigend
- psychovegetativ: erfrischend
- anregend, ohne aufzuregen

### Nicht geeignet bei:

- Angina pectoris
- organischen Herzkrankheiten
- kalten Händen (vorher erwärmen!)
- Gefäßkrämpfen



### So wird's gemacht:

- Das Gefäß mit kaltem Wasser füllen.
- Temperatur: So kalt wie möglich (ca. 12 bis 18 °C)
- Die Arme bis zur Mitte der Oberarme eintauchen.
- Dauer: bis 30 Sekunden, je nach Wassertemperatur, bis ein Kältegefühl bzw. Kälteschmerz eintritt.
- Danach das Wasser nur abstreifen, nicht abtrocknen, dadurch wird die Reizstärke vergrößert (Verdunstungskälte).
- Die Arme bewegen (pendeln), bis ein Wärmegefühl eintritt.

## Der kalte Armguss

Am besten geht es mit einem Kneipp-Gießrohr, aber auch ein Wasserschlauch oder gar eine kleine Gießkanne sind geeignet. Benötigt wird ein weicher Wasserstrahl, kein spritziger. Das kalte Wasser soll die Haut ummanteln und keinen Druck ausüben.

### Wirkung:

- kreislaufanregend
- erfrischend

### Nicht geeignet bei:

- organischen Herzerkrankungen
- Herzrhythmusstörungen
- koronarer Herzkrankheit
- Angina pectoris
- Asthma bronchiale
- Frieren, Frösteln



### So wird's gemacht:

1. Rechter Arm:
  - außen aufwärts bis zur Schulter
  - dort kurz verweilen
  - Innen abwärts
2. Linker Arm:
  - außen aufwärts bis zur Schulter
  - kurz verweilen
  - innen abwärts
3. Einmal wiederholen

Anschließend wird das Wasser nur abgestreift – nicht abgetrocknet! Dann anziehen und für gute Wiedererwärmung (durch Bewegung, Schlenkern der Arme etc.) sorgen.