



# Tritt dich fit!

*Kneippen ist eine bewährte Methode, um das Immunsystem zu stärken und den Kreislauf anzuregen.*

## Liebe Frau Kodama

*Wie oft sollte man kneippen, um eine gesundheitliche Wirkung zu erzielen? (Ariane Stein, 47 Jahre)*

## Liebe Frau Stein

*Regelmässigkeit ist entscheidend. Zwei- bis dreimal wöchentlich verbessern bereits das Wohlbefinden und die Durchblutung. Ideal ist eine tägliche Integration, etwa mit kalten Armbädern oder Wechselduschen. Wassertreten kann nach Gewöhnung sogar täglich erfolgen. Wichtig: langsam steigern und auf den Körper hören. Bei Vorerkrankungen wie Herz- oder Nierenerkrankungen, Epilepsie oder ähnlichen Beschwerden sollte zunächst ärztlicher Rat eingeholt werden.*



## Jacqueline Kodama

ist Med. Masseurin mit eidg. Fähigkeitsausweis mit eigener Praxis «Center of Health» in Adliswil (ZH). Sie ist Fachbereichsleiterin an der SIAM Schule für med. Massage. Ein Termin kann online auf [sanasearch.ch](http://sanasearch.ch) angefragt werden.

**O**b kalte Güsse, Wassertreten oder Armbäder: Die Heilkraft kalten Wassers bringt viele Vorteile. Mit einfachen Tipps lässt sich die Kneipp-Methode leicht in den Alltag integrieren. Doch woher kommt die Methode und welche Vorteile bietet sie?

Der deutsche Priester und Naturheilkundler Sebastian Kneipp (1821 – 1879) erkannte, nutzte und propagierte die positive Wirkung von kaltem Wasser auf den menschlichen Organismus. Kalte Reize ziehen die Haut zusammen, das Blut strömt in die Körpermitte; anschliessend weiten sich die Gefässe, wodurch die Durchblutung und Nährstoffversorgung verbessert werden – das sorgt für mehr Sauerstoff

und Nährstoffe im Gewebe. Der Wechsel zwischen Kälte- und Wärmereizen regt die Produktion von Immunzellen an, stärkt die Abwehrkräfte und trai-

## Kälte fördert die Ausschüttung von Glückshormonen.

niert die Gefässe. Bei Gefässerkrankungen wirkt dieser Effekt unterstützend, vorausgesetzt, die Kältereize werden massvoll und in einem kontrollierten Rhythmus angewendet. Kälte fördert ausserdem die Ausschüttung von Glückshormonen. Nicht zu-

letzt reduzieren Kältereize Entzündungen im Körper, was besonders bei rheumatischen Erkrankungen und Muskelschmerzen hilft.

## Einige Kneipp-Regeln

Damit Wasseranwendungen die gewünschte Wirkung entfalten, müssen sie richtig gemacht werden. Kaltanwendungen sollten nur für wenige Sekunden erfolgen. Danach den Körper nicht abtrocknen, denn die Verdunstungskälte wird für die Wiedererwärmung des Körpers benötigt. Diese erfolgt durch aktive Bewegung.

Warmanwendungen hingegen dauern mehrere Minuten. Nach der Anwendung von warmem Wasser sollte man sich gründlich abtrocknen, warm einpacken und mindestens 30 Minuten ruhen. Anders als bei Kaltanwendungen sind Warmanwendungen auch nach 16 Uhr förderlich.

## Praktische Tipps für Neulinge

Neben den klassischen Wasseranwendungen gibt es heisse Güsse – wie Blitz- und Überwärmungsgüsse – zur Stoffwechsellagerung und Linderung von Verspannungen: Blitzgüsse (verschiedene Stärken eines Wasserstrahls in unterschiedlichen Temperaturen) unterstützen die Leber; Überwärmungsgüsse helfen bei Muskelbeschwerden. Trockenbürstenmassagen am Morgen regen den Kreislauf an, während therapeutische Wickel – rein mit Wasser oder mit pflanzlichen Zusätzen – gezielt Beschwerden lindern. Ein Klassiker unter ihnen ist der Quarkwickel, der traditionell zur Kühlung und Entzündungshemmung verwendet wird. Auch mineralstoffreiche Tees spielen eine zentrale Rolle in der Kneipp-Therapie. Sie unterstützen den Körper und seine Stoffwechselprozesse.

Der Einstieg in die Kneipp-Therapie gelingt am besten mit kurzen und einfachen Anwendungen. Kalte Armbäder sind besonders wohltuend und können bei Kopfschmerzen lindernd wirken. Auch Wechselduschen sind eine gute Möglichkeit, um die Gefässe

zu trainieren und die Durchblutung anzuregen. Eine weitere ideale Methode für Einsteiger ist das Wassertreten. Dabei steigt man in knöcheltiefes, kaltes Wasser und bewegt sich für einige Minuten im Storchengang.

## Kneippanlagen in der Schweiz

In der Schweiz gibt es zahlreiche Kneippanlagen, die zum Verweilen einladen. Besonders beliebt sind die Kneippanlagen in Bad Ragaz, auf der Rigi oder in den Berner Oberländer Alpen.

**Bad Ragaz:** Diese traditionsreiche Kneippanlage liegt inmitten eines Kurorts und bietet neben den Wassertretbecken auch Ruheazonen zur entspannten Erholung.

**Rigi Kaltbad:** Hoch oben in den Bergen geniesst man hier nicht nur frische Luft, sondern auch ein modernes Kneippbecken mit traumhafter Aussicht.

**Schwarzenburg im Kanton Bern:** Diese idyllische Anlage bietet verschiedene Wasseranwendungen in natürlicher Umgebung und lädt zum Verweilen ein.

**Kneippgarten Zürich:** Eine leicht zugängliche Möglichkeit, die Kneipptherapie im städtischen Raum zu erleben.

**Jakobsbad im Appenzellerland:** Mitten in grünen Wiesen gelegen, lässt sich hier Wandern und Kneippen wunderbar kombinieren. ●



Sanasearch ist die grösste Schweizer Therapeuten-Buchungsplattform. Mit über 20000 qualifizierten Therapeuten aus den Bereichen Psychotherapie, Massage, Komplementärtherapie, Alternativmedizin, Ernährungsberatung und vielen mehr, finden Therapiesuchende mit nur wenigen Klicks die passende Fachperson. Termine bei den Therapeuten können über [oliv@sanasearch.ch](mailto:oliv@sanasearch.ch) oder direkt auf [www.sanasearch.ch](http://www.sanasearch.ch) gebucht werden.