



Wasser: Die Urkraft, die heilt

Von Priessnitz über Kneipp bis Werner Junge: Die Wasserheilkunde kann bei vielen Leiden helfen. Heute erlebt sie ein neues Interesse – nicht zuletzt durch innovative Anwendungen wie das Öldispersionsbad.

Liebe Frau Veraguth

Kann ich die Badetherapie auch in den Alltag integrieren? Christa Seeger (53 Jahre)

Liebe Frau Seeger

Die Badetherapie nach Werner Junge nutzt die heilende Kraft des Wassers mit ätherischen Ölen. Ein 20-minütiges Vollbad fördert die Durchblutung, stärkt das Immunsystem und lindert Stress oder chronische Beschwerden. Zu Hause können Sie den Jungebäd Apparat einfach installieren, 5 ml Öl (z. B. 10 % Lavendelöl) in ein Bad (36–38 °C)

geben und im Bad die Haut mit einer Massagebürste sanft Richtung Herzregion massieren. Einmal wöchentlich angewendet, wirkt so ein Bad harmonisierend auf Körper, Geist und Seele.



Rosita Veraguth

ist kant. appr. Naturheilpraktikerin TEN mit Praxis in Bern.

Sie ist A-Mitglied beim NVS-Verband. Ein Termin kann online unter www.sanasearch.ch gebucht werden.

Eine Zusammenarbeit von Sanasearch mit Rosita Veraguth und dem NVS-Verband.

In der Hydrotherapie, einer der ältesten Heilmethoden, wird Wasser gezielt eingesetzt, um den Körper zu regenerieren. Sie nutzt die physikalischen Eigenschaften des Wassers, wie Wärme- und Kälteübertragung, hydrostatischen Druck und Auftrieb. Anwendungen reichen von Bädern und Wickeln bis hin zu Güssen und Massagen, wobei sie stets auf den individuellen Gesundheitszustand abgestimmt sind.

Die Vorteile der Wasseranwendungen sind vielfältig: Die Durchblutung wird gefördert, der Kreislauf angeregt, die Gelenke entlastet und die Hautoausscheidung unterstützt. Be-

sonders faszinierend ist die Badetherapie nach Werner Junge, die in der anthroposophischen Medizin verwurzelt ist und die transformative Kraft von Wasser mit Ölen verbindet.

Die Vorteile der Wasseranwendungen sind vielfältig.

Die Therapie kann bei vielen Beschwerden eingesetzt werden: von chronischen Schmerzen über Hautprobleme bis hin zu Stress und Erschöpfung.

Die Wurzeln der Wasserheilkunde

Die Geschichte der modernen Hydrotherapie reicht zurück in die schlesische Volksmedizin. Bauer Vincenz Priessnitz (1799 bis 1851) aus Gräfenberg (heute Lázně Jeseník), gilt als Begründer der modernen Wasserheilkunde. Bereits 1819 begann er, Patienten mit kalten Umschlägen und Packungen zu behandeln. Seine Methoden wurzelten in traditionellem Wissen. Und nach einem Rippenbruch heilte er sich selbst mit feuchten Verbänden.

Ein Schüler dieser Tradition war Sebastian Kneipp (1821 bis 1897), ein Pfarrer aus Oberschwaben. Kneipp litt an Tuberkulose. Inspiriert von Vincenz Priessnitz' Heilerfolgen tauchte er 1848 in den eisigen Donaufluss ein und heilte sich durch wöchentliche Eisbäder. Seine «Wasser-Kur» kombinierte er mit Kaltwasseranwendungen wie Wassertreten, Güssen, Wickeln mit Kräutern und seinen Lebensregeln «für eine ganzheitliche Gesundheit».

Werner Junges Öldispersionsbad

Werner Junge (1905 bis 1983), ein Therapeut aus dem Schwarzwald, wurde durch seine Vorgänger Priessnitz und Kneipp inspiriert. Er fügte der Hydrotherapie das Element Öl hinzu: Sein Ziel war es, Wasser und ätherische Öle ohne chemische Emulgatoren zu verbinden.

Nach etlichen Jahren des Experimentierens hat er den Öldispersionsapparat erfunden. Junge erklärte die Wirkung durch das Gerät («Jungebad-Apparat») so, dass durch die Verwirbelung ein Unterdruck entsteht. Dadurch kommt es zu einem Vorgang, den er als «kalte Verdampfung» beschrieben hat: Es entsteht ein Ölnebel, der sich als feine Hülle auf die winzigen Wassertröpfchen legt.

So entsteht eine enorm grosse Oberflächenvergrösserung des Öls, auf der die hohe Wirksamkeit gründet. Bereits 5 ml reines Öl reichen so für ein Vollbad, da die Oberflächenvergrösse-

rung die Aufnahme über die Haut deutlich erhöht. Die Öl moleküle umhüllen den Körper wie eine schützende Hülle, dringen tiefer in die Haut ein und fördern die Aufnahme in die Blutbahn. Öldispersionsbäder sollen bis zu dreimal effektiver sein als normale Ölbäder. Wenn man statt Leitungswasser Granderwasser («Quellwasser») verwendet, wird die Therapie noch wirkungsvoller.

Die Anwendung im Detail

Die Badetherapie dauert ca. 20 Minuten und wird durch eine rhythmische Unterwasser-Bürstenmassage ergänzt. Kreisförmige und gerade Striche zum Herzen hin regen die Durchblutung an und erzeugen leichte Hauthautrotzungen. Es folgt eine Ruhezeit von 60 Minuten.

Die Bürstenmassage entwickelte Junge mit seiner Frau Franziska. Mit der Kombination erzielten sie im Schwarzwald beachtliche Erfolge bei chronischen Erkrankungen, Grippe und Erschöpfung. In der anthroposophischen Medizin gilt die Therapie nach Junge als harmonisierend für Körper, Geist und Seele. Sie stärkt das Immunsystem und lindert Entzündungen. Heute wird sie als Hausmittel empfohlen, etwa nach dem Sport oder in der Erkältungszeit. ●



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 oder direkt auf www.sanasearch.ch gebucht werden.