

Mit der kalten Anwendung enden und nicht abtrocknen. In den Schlafanzug schlüpfen → beruhigt, entspannt, wärmt.

Tipp: Lavendel oder Melisse als Zusatz verstärkt den Effekt.

Nasse Strümpfe helfen auch bei Schlafstörungen: Baumwollsocken in kaltes Wasser, auswringen, dass nur noch feucht; Wollsocken darüber und so ins Bett → nach einer Stunde warme Füße, gute Durchblutung, Immunsystem stärkend, schlaffördernd.

Wirkung:

Kaltes Wasser (10-18°C) – anregend, erfrischend, aufmunternd, durchblutungsfördernd

Warmes Wasser (36-38°C) – entspannend v.a. für die Muskulatur, beruhigt, baut Stress ab

Reizstärke variabel durch...

Temperaturunterschied

Länge der Anwendung

Größe der behandelten Körperfläche

Wichtige Regeln:

NIE kaltes Wasser auf einen kalten Körper!

Bei Kaltwasseranwendungen darf man nicht zum Frieren kommen!

Bei Warmanwendungen keine Überlastung – keine Überhitzung

Pfarrer Sebastian Kneipp

(1821 - 1897)



Die 5 Säulen der Naturheilweise

Bewegung:

Moderate, regelmäßige Bewegung v.a. in der Natur, um Körper und Geist in Einklang zu bringen

Ernährung:

Vollwertige, natürliche und regionale Lebensmittel, Fleisch und stark verarbeitete Produkte sind zu meiden und sollten bewusst und mit Genuss gegessen werden.

Maß halten - nicht zu viel Essen.

Heilpflanzen/Kräuter:

Nutzen, was von der Natur gegeben ist. Für alle zugänglich und günstig. Einfache Sprüchlein zum Verständnis für die Menschen geschaffen, um den Nutzen hervor zu heben – Beispiele

„Wenn du müde Glieder hast, dann nutz`die Brennessel ohne Rast“

„Bei Husten und bei Mückenstich, da hilft Spitzwegerich!“

„Kamille sanft und fein, bringt Ruhe in den Bauch hinein!“

„Johanniskraut, o sonniges Licht, vertreibt die Schatten aus dem Gesicht!“

„Salbei für den rauen Hals, bringt die Stimme schnell zum Tanz.“

„Baldrian bei Unruh` und Zorn, bringt dir Ruhe bis zum Morgen.“

Lebensordnung/Ordnungstherapie:

Ausgewogener Lebensrhythmus. Balance zwischen Ruhe und Arbeit. Gesunde Ernährung und natürlicher Tag-Nacht-Rhythmus.

Ganzheitlicher Lebensstil, der auf Harmonie und Natürlichkeit setzt, um Körper und Geist in Einklang zu halten oder zu bringen.

Das Beten und die Spiritualität sind genauso wichtig, wie körperliche und geistige Hygiene – es beruhigt, dient als Kraftquelle und unterstützt im Alltag!

Hydrotherapie/Wasseranwendungen:

Anwendungsbeispiele bei:

Nervosität/Ängste: eiskaltes Wasser mit Lavendelöl, mit einem Tuch oder Waschlappen den Oberkörper, die Herzregion abwaschen, nicht abtrocknen – sich hinlegen → beruhigt, reduziert die Herzfrequenz, senkt den Blutdruck

Oder als Auflage. Kalten Waschlappen auf Herzregion legen.

Rückenschmerzen/Nackenschmerzen: warme Dusche mit aufsteigend warmen Wasser über betroffene Region, bis Haut schön rot, danach mit sehr kaltem Wasser 2-5 Sec über die Region gehen, nicht abtrocknen, sich mit Handtuch einpacken und Ruhen → Muskelentspannung, wärmend, beruhigend, schmerzlindernd

Schlafstörungen: Kalt-Warm-Wechselduschen der Unterschenkel, immer mit warm beginnen, bis die Haut schön rot ist, dann kurz, wie es auszuhalten ist mit kaltem Wasser. Dies 3x wiederholen.