



Sebastian Kneipp, bayerischer Priester und Hydrotherapeut, lebte von 1821-1897. Er hat eigene Beobachtungen und Erfahrungen anderer zu einem System entwickelt, der sog. Kneipp-Medizin. Einmal mehr interessant ist: Er hat die Bedeutung des Wassers mit seinen Heilkräften an sich selbst erfahren, als er eine

schwere Tuberkulose mit Bädern in der eiskalten Donau therapierte.

Das Kneipp'sche Konzept besteht aus Hydro-, Ernährungs- und Bewegungstherapie sowie der Phytotherapie (Pflanzenheilkunde) und der Ordnungstherapie. Es ist hervorragend geeignet zur Vermeidung vieler Zivilisationskrankheiten oder es mildert deren Auswirkungen. Der Vorteil von klassischen Naturheilverfahren generell und so auch hier: Selbst ist der Mann! Wir haben also individuell einen großen Einfluss auf unsere Gesundheit – oder mit Sebastian Kneipp: „*Das Wasser hat große Wirkungen, gewiss, es leistet mitunter Unglaubliches, aber wenn der Mensch nicht will, dann ist alles aus, gegen Dummheit kämpfen Götter und Wasserströme vergebens.*“ [2].

Was passiert bei Wasseranwendungen? Kaltes Wasser bewirkt eine lokale Vasokonstriktion, d.h. ein Zusammenziehen der Hautgefäße. Anschließend erweitern sich die Gefäße wieder (Vasodilatation) mit nachfolgender Erwärmung. Gewollte Nebenwirkung: Schmerzlindernde und entzündungshemmende Reaktionen bei akuten Entzündungsprozessen. Eine generelle Kreislauf- und Atemanregung ist eine weitere Folge regelmäßiger Kaltwasseranwendungen (bei Anwendungen mit warmen Wassers kommt es dagegen „nur“ zur Erweiterung der Hautgefäße und dadurch zu einer verstärkten Durchblutung der Muskulatur). Siekräftigen die Venen, sind schlaffördernd und damit blutdrucksenkend, stabilisieren den Kreislauf und stärken auch die Durchblutung der Beckenorgane. Gute Ergebnisse gibt es auch bei Krampfadern, Zellulitis, Hämorrhoiden, Bindegewebsschwäche, die Anwendungen lindern Kopfschmerzen und helfen bei leichten arteriellen Durchblutungsstörungen. Wasser – nach Kneipp – ist ein Allheilmittel!

Die Güsse, wie sie Kneipp entwickelt hat, sind Teil der Hydrotherapie – die gezielte Anwendung mit Wasser in den drei Aggregatformen: Eis, kaltes oder heißes Wasser, und Dampf. Dabei ist die Temperatur wichtiger als der Druck, und damit gilt der Hinweis: Weg mit den Dusch-

köpfen, die den Wasserstrahl pulsieren lassen! Denn gerade die Wärmeunterschiede aktivieren das vegetative Nervensystem und unterstützen den Körper, seinen Wärmehaushalt wieder optimal zu regulieren. Dabei gilt als Grundprinzip: Soviel Wärme wie nötig, soviel Kälte wie möglich! Der Effekt: Ansteigende Güsse oder heiße Rücken-, Nacken- und Lumbalgüsse lösen Verspannungen, kalte Güsse dagegen dienen der „Abhärtung“ bzw. der Verbesserung der Durchblutung. Blitzgüsse schließlich sind Abhärtungsmaßnahmen und regen den Stoffwechsel an.



Mein Tipp zum Ausprobieren: Mit der Kneipp-„light“-Version [3] duscht man zunächst ganz normal – so wie Ihr es gewohnt seid und es Euch angenehm ist (heiße Nackenduschen finde ich dabei besonders angenehm und entspannend!). Das Duschfinale beginnt Ihr mit möglichst kaltem Wasser, beginnend am Fuß der herzfernen Seite (rechts) bis rauf zum Po, dann am Fuß der herznahen Seite (links) bis zum Po; danach von der herzfernen Hand bis zur Schulter, dann von der herznahen Hand bis zur Schulter. Wer Gefallen gefunden hat: den Rücken (etwas vorsichtig) duschen, dann die Brause auf dem Kopf kreisen lassen und zum Abschluss zunächst die Fußsohle der herzfernen Seite, dann die andere verwöhnen. Jubel? Dann einölen (Emulsionseffekt) und abtrocknen.

Na Männer, das sind doch frische und lebendige Zeiten! Euch eine ebensolche und genießt schön! Ciao belli!

Michael da Pottenhausen

Anmerkungen

[1] Duden: Deutsche Rechtschreibung. Mannheim 1996

[2] <http://de.wikipedia.org/wiki/Kneipp-Medizin>

[3] Die Kneipp'sche Originalversion unterscheidet in „Knie-“ (s. Abbildung im Text) und „Schenkelguss“, vgl. www.kloster-arenberg.de



Michael Meurer, Dipl.-Sportlehrer, „Feldenkrais“-ler, Bildungsreferent bei einer Sportorganisation und seit langem in der Männerbewegung engagiert, kennt aus jahrelanger beruflicher Erfahrung, was sich für Jungen und Männer – auch jenseits von Leistung und Kampf – in und mit dem Sport realisieren lässt. Mit einem Mix aus Leserfragen gibt es hier Wissenswertes rund um die Themen Sport, Gesundheit und gesunde Bewegung.

Schreibt, wenn Ihr Fragen habt zu Bewegung, Sport, Gesundheit, Wohlbefinden: M. Meurer, Fax 05232. 929063, Leopoldshöhe Str. 77, 32791 Pottenhausen, michael.meurer.dapottenhausen@t-online.de. Antworten und weitere Themen demnächst hier.

Hallo liebe Mäners!

Alles wieder in Ordnung, Ihr Weltmeister der Herzen? Habt Ihr die Fußball-WM gut überstanden – sei es durch Flucht oder gar durch Leiden, Zittern und Freuen? Letzteres ist ja eine Art Katharsis. Der aus dem Theater der Griechen entlehnte Begriff der Seelenreinigung meint: „Innere Läuterung als Wirkung des Trauerspiels; das Sichbefreien“ [1]. Wer sich also auf die Spiele eingelassen hat, konnte nicht nur seinen *inneren Jungen* lebendig spüren, sondern sein (Fußball)Leben in allen emotionalen Höhen und Tiefen durchleben – begeistert, genervt, entsetzt und traurig. Interessanterweise spiegelte sich solches auch in der ausländischen Presse wider: Deutschland als Ganzes lebendig! Auch eine Form der Gesundheitsbildung!

Ich habe mich, den Sommermonaten und der Hitze angemessen, mit dem Lebenselixier Wasser auseinandergesetzt. In Heft 158 (Juni 2003) hatte ich bereits beschrieben, wie wichtig es ist, reines (Leitungs-)Wasser zu trinken – jeden Tag mindestens zwei Liter! Diesmal gehtes mir um die *äußere* Wasseranwendung. Ich habe im Frühjahr selbst Kneipp-Güsse bekommen, dabei einige Wirkungen erfahren und bemühe mich nun, diese Erkenntnisse in meinen Alltag zu transportieren und meine Gewohnheiten zu verändern.