



# Wasser, Wickel, Wechseldusche – Kneipp für zuhause

**Thomas Rampp, Annette Kerckhoff**



**KVC** | VERLAG

Thomas Rampp, Annette Kerckhoff

# **Wasser, Wickel, Wechseldusche**

**Kneipp für zuhause**

**KVC** | VERLAG

*Die Anwendungen werden einem Verständigen stets nur Mittel zum Zweck sein. Erreicht er diesen durch das gelindeste Wässerchen, er wird glücklich sein; denn seine Aufgabe ist ja nur, der nach Gesundheit, das ist nach selbsteigener und selbständiger Tätigkeit, ringenden Natur zu dieser Freitätigkeit zu verhelfen, die Krankheitsbände, die Leidensketten zu lösen, auf daß sie ungehindert und frisch und freudig alle Arbeit wieder allein tue.*

(Sebastian Kneipp: Meine Wasserkur, Vorwort zur 1. Auflage)

# Inhaltsverzeichnis

Einleitung: Sebastian Kneipp und die Heilkraft  
des Wassers

Kneippen – Die Hydrotherapie

Reiz und Reaktion (Regulation)

Die Wassertemperatur

Der kalte Wasserreiz

Einfache Regeln

Verfahren der Kneipptherapie

Waschungen

Wickel und Auflagen

Güsse

Bäder

Dämpfe: Sauna und Inhalationen

Bürstungen

Wassertreten, Tautreten

Einsatzgebiete von Kneippschen

Anwendungen

Wasseranwendungen zur Stärkung der  
Abwehr und des Wohlbefindens

Tautreten und Wassertreten in  
kaltem Wasser

Kalter Knieguss

Kalte Waschung

Warmes Fußbad

Kaltes Armbad

Kalter Gesichtsguss

Anwendung von Wasserdampf  
und Sauna

## Wasseranwendungen zur begleitenden Behandlung

Grippe und Infekte  
Nasennebenhöhlenentzündung  
Herz, Kreislauf, Blutdruck  
Kopfschmerzen  
Rheuma  
Trockene Augen  
Wechseljahresbeschwerden  
Magen-Darmbeschwerden

## Einfache Wasser-Tipps für zuhause

Morgens: Wechselduschen – aber  
richtig!  
Mittags: Feucht-warme Leberauflage  
Statt Kaffee: Kühles Unterarmbad  
Abends: Zum Ausklang ein warmes  
Fußbad  
Wasseranwendungen für  
zwischen durch

Literatur

Adressen

Der Autor

Die Autorin