

WASSERGÜSSE

Die Güsse Sebastian Kneipps

Güsse sind ein einfaches Mittel und doch mit einer überraschend nachhaltigen und grossen Wirkung verbunden. Hier hat also das ansonsten vielgescholtene Giesskannenprinzip wirklich seine Berechtigung.

Das Besondere an Kneipps Güssen liegt darin, dass durch einen gebundenen, fast drucklosen Wasserstrahl (wie er nämlich auch aus einer herkömmlichen Giesskanne kommt) ein Temperaturreiz nahezu ohne Reiz auf die Druckrezeptoren in der Haut ausgeübt wird. Die Entfernung zwischen Schlauchmündung und Haut sollte etwa 10 bis 15 Zentimeter betragen. Die Wassertemperatur liegt beim kalten Guss zwischen 10 und 15 Grad, beim Warmguss zwischen 36 und 38 und beim heissen Guss um 40 Grad. Die Dauer des kalten Gusses beträgt im Allgemeinen etwa 30 Sekunden und kann beim trainierten «Kneippianer» auch länger ausgedehnt werden. Sobald jedoch ein heftig-schneidendes Kältegefühl empfunden wird, ist der Guss zu beenden. Nach dem Guss trocknet man die Haut nicht ab, sondern streift das Wasser lediglich mit den Händen ab. Danach zieht man sich sofort an und regt die Durchblutung durch Bewegung an, am besten durch schnelles Gehen.

Knieguss

Man beginnt an den Zehen des rechten Fusses, führt den Wasserstrahl über den



Fussrücken zur Ferse, von dort an der Wade hoch bis eine Handbreit über die Kniekehle. Dort verweilt man etwa 5 Sekunden und achtet darauf, dass das Wasser wie ein Mantel die ganze Wade bedeckt. Dann führt man den Wasserstrahl an der Innenseite der Wade wieder zurück zur Ferse. Dasselbe wiederholt man am linken Bein. Zum Schluss giesst man hintereinander beide Fusssohlen kurz ab. Wirkung: Tonisiert und kräftigt die Venen, schlaffördernd, ableitend, durchblutungsfördernd, blutdrucksenkend, Stärkung der Beckenorgane und des Nasen-Rachenraums. Zu empfehlen bei Krampfadern, Einschlafstörungen, Kopfschmerzen, Bluthochdruck.

Schenkelguss

Man beginnt wie beim Knieguss am Fussrücken des rechten Fusses, geht dann zur Ferse, langsam an der äusseren Rückseite des rechten Beines hoch bis zum Gesässmuskel und verweilt dort 5 Sekunden. Dann führt man den Schlauch zur Leistenbeuge und verweilt dort wieder 5 Sekunden, bevor man an der inneren Seite des rechten Beines wieder zurück zur Ferse geht. Am linken Bein führt man den Schlauch in gleicher Weise. Zum Abschluss giesst man beide Fusssohlen nacheinander kurz ab. Wirkung: Stärker als der Knieguss, durchblutungsfördernd, entstauend, tonisierend und kräftigend auf die Venen, blutdrucksenkend und stabilisierend. Zu empfehlen bei Krampfadern, Hämorrhoiden, Bindegewebschwäche, Zellulitis, leichten arteriellen Durchblutungsstörungen.

Kaltes Armbad

Zuerst den rechten, dann den linken Arm mit der Hand voraus bis zur Mitte des Oberarmes in ein entsprechend grosses Waschbecken mit möglichst kaltem Wasser eintauchen. Die Arme je nach Verträglichkeit zwischen 6 und 30 Sekunden kreisend bewegen. Danach die Arme nicht abtrocknen und für Wiedererwärmung sorgen. Wirkung: Erfrischend, blutdruckregulierend, durchblutungsfördernd. Zu empfehlen bei körperlicher und geistiger Müdigkeit, Kopfschmerzen. (ch)

Das Wissen weitergeben

Olga Seghezzi über weisse Pillen, selbst gemachte Salben und weiche Knie

SCHAAN - «Es brauchte die Schmerzen am eigenen Körper, bis ich mich intensiv mit der Kneipp-Methode auseinandersetzte», sagt Olga Seghezzi. Und heute ist sie Vizepräsidentin des Kneipp-Vereins.

• Cornelia Hofer

Volksblatt: Am Montag ist der internationale Kneipp-Tag. Wer war Sebastian Kneipp, der 1821 im Allgäu geboren wurde?

Olga Seghezzi: Sebastian Kneipp stammte aus bescheidenen Verhältnissen und es war ein grosses Glück, dass er ein Stipendium für ein Priesterseminar erhielt. Er hatte grosse gesundheitliche Probleme und die Ärzte gaben ihm kaum Überlebenschancen. Daraufhin begann er sich intensiv mit der Wasserbehandlung nach Dr. Sigmund Hahn zu befassen. Er kombinierte und verfeinerte die verschiedenen Anwendungen und ergänzte sie mit Heilpflanzen.

Insgesamt basiert seine Lehre auf fünf Pfeilern.

Ja, bald erkannte Kneipp nämlich auch die Bedeutung gesunder Ernährung und reichlicher Bewegung. Später, als Priester, lag ihm dann der Seelenfrieden der Menschen am Herzen und so entstand eine ganzheitliche Gesundheitsvorsorge und ein Behandlungskonzept, das auf fünf Säulen ruht: Wasseranwendung, Ernährung, Bewegung, Heilkräuter und Lebensordnung.

Eine ganzheitliche Gesundheitsvorsorge

Eigentlich etwas Einfaches, das jedermann befolgen könnte.

Ja, und manchmal denke ich, vielleicht ist es zu einfach und zu billig, als dass die Leute sich damit auseinandersetzen möchten. Das Ziel ist simpel: die Kneipp-Methode möchte den Körper stärken und damit Krankheiten vorbeugen, gesundheitliche Störungen auf natürliche Weise und ohne schädliche Nebenwirkungen beheben. Sie ist einfach anwendbar und kann von allen Menschen zu Hause durchgeführt werden.

Lassen sich die Leute lieber Medikamente verschreiben, als selber einen Beitrag an die Gesundheit zu leisten?

Es ist sicher so, dass man heute viel schneller zu einem Arzt rennt, sich eine kleine weisse Pille ver-



Olga Seghezzi: «Ich kann wirklich voll und ganz hinter der Kneipp-Methode stehen und es gibt nichts Schöneres, als wenn mir jemand sagt: du, dieser Wickel oder jener Wasserguss hat mir geholfen, es geht mir wieder gut!»

schreiben lässt und erwartet, dass man am nächsten Tag wieder gesund ist. Ich möchte aber betonen, dass die Kneipp-Methode eine Ergänzung zur Schulmedizin und nichts anderes ist. Es ist auch keine Ideologie, sondern ein Weg zum persönlichen Wohlbefinden. Früher war es sicherlich so, dass man öfters auf Hausmittel, Wickel oder selbst gemachte Salben und Öle zurückgriff. Wir legen denn auch Wert darauf, immer wieder Kurse zu diesen Themen anzubieten und damit einen kleinen Beitrag dafür zu leisten, dass Bewusstsein für die Eigenverantwortung zu wecken.

Kneipp-Methode ist eine Ergänzung zur Schulmedizin

Waren Sie sich dieser Verantwortung immer schon bewusst?

(Lacht). Nein, überhaupt nicht! Ich hatte zwei Erlebnisse, die für mich prägend waren. Das eine war nach meiner Heirat, als ich plötzlich nicht mehr nur für mich, sondern für vier Personen zu kochen hatte und mir klar war, dass mein Mann und die Kinder von mir abhängig waren, was die Ernährung betraf. Klar, entscheidend war für sie in erster Linie, dass es gut war, was ich kochte. Ich machte mir aber auch Gedanken über den Vitamingehalt der Speisen, achtete auf

eine ausgewogene und nahrhafte Kost, die vielseitig war und möglichst naturbelassen. Damals wusste ich aber noch nicht wirklich viel über die Kneipp-Methoden. Nachdem die Kinder aber aus dem Haus waren und ich einen Bandscheibenvorfall erlitt, sollte sich dies ändern...

Ein Bandscheibenvorfall, der alles veränderte

... und Olga Seghezzi zog aus, um die Kneipp-Methode zu erlernen?

Es brauchte die Schmerzen am eigenen Körper, bis ich mich intensiv damit auseinandersetzte. Für mich war eine Operation die letzte Station, vorher wollte ich einfach alles andere ausprobieren und ich war überzeugt, dass es einen anderen Weg geben würde. Es war eine lange Zeit, die viel Geduld und Ausdauer abverlangte, aber ich bin froh, dass ich sie durchmachen musste und auch durchgestanden habe, denn heute sehe ich vieles mit ganz anderen Augen.

Und heute engagieren Sie sich im Kneipp-Verein Liechtenstein?

Ja, und das verdanke ich in erster Linie meinem Mann. Nachdem die Kinder nämlich ausgezogen waren, besuchte ich Kurse, Seminare und

teilweise auch Ausbildungen jeglicher Art. Neben der Gesundheit ist es nämlich auch das Theater, die Kunst, das Schreiben, das Malen und was es sonst noch alles gibt, das mich interessiert. Irgendwann fragte mich mein Mann, ob ich eigentlich mein gesamtes Wissen nur für mich behalten wollte oder ob ich es vielleicht auch weitergeben und damit auch anderen Menschen helfen oder zumindest eine Freude machen möchte. Von dieser Seite hatte ich mein Tun noch nie hinterfragt, denn bisher hatte ich nie das Gefühl gehabt, sonderlich viel zu wissen und der Gedanke, vor einer Gruppe Menschen zu stehen und dann auch noch etwas zu sagen, löste statt einem Lächeln weiche Knie aus...

Statt einem Lächeln im Gesicht, bekam ich weiche Knie

... und jetzt führen Sie zum Beispiel Wickelkurse durch oder leiten als Vizepräsidentin die GV?

Ja, und auch wenn ich vorher noch immer nervös bin, freue ich mich heute auf diese Aufgaben. Denn ich kann wirklich voll und ganz hinter der Kneipp-Methode stehen und es gibt nichts Schöneres, als wenn mir jemand sagt: du, dieser Wickel oder jener Wasserguss hat mir geholfen!

Zehn Weisheiten von Sebastian Kneipp

Mit 10 Regeln zu einem gesunden Leben - Gesundheit kann man nicht kaufen

1. Gesundheit kann man nicht kaufen. Man muss sich täglich neu um sie bemühen und mit einer gesunden Lebensweise für ihre dauerhafte Erhaltung sorgen. Nehmen Sie jeden Tag als ein Neubeginn. Öffnen Sie sich dem Neuen und seien Sie bereit, zu lernen.
2. Toleranz und Hilfsbereitschaft im Umgang mit allen Mitmenschen schaffen eine ausgeglichene lebenswerte Umgebung. Jeder Einsatz für das Allgemeinwohl stärkt die soziale Gesundheit der Gemeinschaft und schenkt Vertrauen in die eigene Kraft.
3. Zeigen Sie jeder Tag Verantwortung durch ökologisches Verhalten. Bei kritischem Einkauf von Lebensmitteln, Haushaltswaren; bei sparsamem Wasser- oder Energieverbrauch z. B. haben wir es selbst in der Hand, an einer gesunden Umwelt mitzuwirken.
4. Üben Sie Bescheidenheit und Zufriedenheit. Freuen Sie sich über die kleinen Dinge, versuchen Sie, deren Schönheit zu erkennen und betrachten Sie die Natur mit allen Kreaturen als Geschenk.
5. Suchen Sie sich einen sanften Ausgleich zu Stress und Anspannung. Musik hören oder selber musizieren, lesen und malen beispielsweise, Entspannungs- oder Atemtraining bringen Erholung und neue Kraft.
6. Leben ist Bewegung. Suchen Sie Bewegung wann immer es möglich ist; Treppensteigen, Rad fahren, Gymnastik, Tanzen usw. Treiben Sie Sport, jedoch ohne übertriebenen Leistungsanspruch.
7. Stärken Sie sich täglich mit einfachen Kneipp-Anwendungen. Wechselduschen, Arm- oder Fussbäder vertreiben Unpässlichkeit und trainieren das Immunsystem.
8. Ernähren Sie sich nach den Prinzipien der Vollwerternährung: So natürlich wie möglich, mit viel Frischkost, Getreide und nativen Pflanzenölen.
9. Genussgifte, wie Nikotin, Alkohol oder auch Zucker, sind für ein genussvolles Leben nicht notwendig. Gehen Sie also bewusst und verantwortlich mit sich um, denn jedes Übermass fordert sein Tribut an Lebensqualität.
10. Lernen Sie, mit Ihrer Energie zu haushalten und sie kreativ einzusetzen, sowohl im täglichen Leben, als auch in der Freizeit.