

Mildes Mittel zur stabilen Stärkung

Sanft und kräftigend ist diese kneippsche Anwendung und eignet sich perfekt für Leute, die sich nicht ganz wohlfühlen und deren Lebenskraft geschwächt ist. Die Leibwaschung verdankt – wie jede Waschung – ihre Wirkung dem sanften Kältereiz auf der Haut auf der Haut und der milden Wirkung auf die darunter liegenden Organe, zum Beispiel auf das bekannte Sonnengeflecht. Der Reiz verengt zunächst die Gefäße, dann jedoch kehrt der Vorgang sich um: Die Gefäße erweitern sich und geben ein behagliches Wärmegefühl ab – der berühmte Wohlfühl-Effekt. Das Prinzip trägt zu Erholung und Regeneration bei und füllt Leistungsreserven auf.

Bei regelmäßiger Anwendung stabilisieren Waschungen den Wärmehaushalt und aktivieren dadurch mittelbar die Abwehrkräfte, und sie harmonisieren das vegetative Nervensystem (also alle willens-unabhängigen Funktionen des Körpers). Die Leibwaschung hilft, abends verabreicht, beim Einschlafen und normalisiert die Verdauung, hilft also auch bei Verstopfung, Blähungen, Reizmagen oder -darm.

Unser Tipp: die Leibwaschung

Das klassische Waschungstuch bzw. Waschungs-Handschuh ist aus Leinen und 30 mal 60 Zentimeter groß (gibt's bei uns: www.kneippverlag.de/shop). Legen Sie das Tuch oder den Handschuh ins kalte Wasser, für Einsteiger zimmerwarm, für bereits Eingewöhnte so kalt wie möglich (in Zahlen: für Empfindliche und Einsteiger 18 bis 22 Grad). Nun waschen Sie den Bauch langsam und in kreisförmigen Bewegungen im Uhrzeigersinn um den Nabel. Beginnen Sie am Unterbauch rechts etwa am Blinddarm. Nach 20 bis 40 Kreisen kann die Waschung ihre Wirkung optimal entfalten. Tuch zwischendurch mehrmals anfeuchten. Der oder die zu Waschende kann die Beine anwinkeln, damit der Bauch entspannt ist.

Wichtig: Sie sollten sich vorher und nachher gut warm fühlen.

*Ihr Spezialist des Kneipp-Bund e.V.
Dr. Robert M. Bachmann*