

Regt an, nicht auf

Egal ob Sie Faschingsmuffel oder -Narr, gestresst oder erschöpft, nervös oder aufgeregt sind: Eine vielseitige und höchst angenehme Anwendung wird Ihre Kräfte steigern und Sie für Sebastian Kneipp (1821 – 1897) begeistern. Der bayerische Pfarrer und „Wasserdoktor“ schrieb dem Wechselarmbad „großartige Wirkung“ zu. Heute gehört es zu den angesehensten Ahnen der Wellness, denn es wirkt positiv auf Lungen- und Herz-/Kreislaufsystem, fühlt sich entspannend und erfrischend an und stärkt und stabilisiert bei regelmäßiger Anwendung alle Körpersysteme. Gezielt können Sie es einsetzen bei Durchblutungsstörungen, Bluthochdruck, Arthrose, Atemwegskrankheiten sowie als Rundum-Hilfsmittel bei verschiedenen Krankheiten der Hände (zum Beispiel chronisch kalte Hände, Pilze, Schunden, Ekzeme).

Unser Tipp: das Wechselarmbad

Sorgen Sie für gute und warme Luft in Ihrem Badezimmer, ziehen Sie sich ärmellos an, aber auf jeden Fall so, dass Ihnen schön warm ist. Setzen Sie sich bequem und aufrecht an Ihr Kneipp-Armbecken (gibt's bei uns: www.kneippverlag.de). Füllen Sie eins mit gut warmem Wasser (Richtwert: 36-38 Grad) und eins mit kaltem (Richtwert: unter 18 Grad). Beginnen Sie nun mit dem (W)armbad: Tauchen Sie beide Arme bis zur Mitte der Oberarme ein. Bleiben Sie so sitzen, bis Ihnen wohliger warm ist. Bewegen Sie die Finger entspannt, wie Algen in der Strömung. Achten Sie auf eine bequeme Haltung. Nach fünf Minuten tauchen Sie die Arme dann für wenige Sekunden ins kalte Wasser. Sie spüren sofort den Frische-Impuls. Maximal zehn Sekunden halten, dann zurück ins Warme. Den Vorgang einmal wiederholen, also noch mal fünf Minuten warm tauchen, 10 Sekunden kühlen, Anwendung beenden. Arme nicht abtrocknen, nur abstreifen; warm anziehen, zur Wiedererwärmung entweder bewegen oder ab ins Bett.

Tipps: Setzen Sie gezielt Heilpflanzen ein. Wollen Sie Kreislaufstörungen lindern, nehmen Sie Rosmarin, bei Bronchitis Thymian, bei Arthrosen Fichte – auch Molke, Kleie oder Soja-Öl – ins warme Wasser.

Wichtig: Vorsicht bei organischen Herzkrankheiten.
Kneipp-Anwendungen immer nach Rücksprache mit dem Arzt.

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