

Wider die Langeweile

Langweilige Vorträge? Endlose Autofahrten? Ermüdende Computerarbeit? Für Leute, die sich mit monotonen Tätigkeiten herumschlagen müssen, gleichzeitig aber dringend und sofort all ihre Konzentrationsfähigkeit brauchen, gibt es einen kleinen Trick namens „Kneipp-Fitness“. Pfarrer Sebastian Kneipp (1821 bis 1897) „verschrieb“ den Armguss bei Abgespanntheit und Erschöpfung. Noch heute ist der Armguss für Büroangestellte ein beliebter und wirksamer Pausenkick, denn er belebt, erfrischt, regt an und bringt nebst Blutkreislauf auch den Geist auf Touren. Daher eignet er sich ideal auch für Schüler, die sich langweilen. Für den Armguss wie für viele Anwendungen nach Kneipp gilt: Nach regelmäßigen Wiederholungen stecken Sie Temperaturschwankungen, Infekte und selbst Stress leichter weg. In Wellness-Hotels feiert die Anwendung unter dem moderneren Namen „Kneipp-Fitness“ Erfolge.

Kneipp-Fitness – der Wechselarmguss

Haben Sie drei Minuten Zeit? Eine Brause, die sie auf „sanften Strahl“ stellen können, oder einen Wasserhahn? Wenn Sie die „Kneipp-Fitness“ superkorrekt ausführen wollen: einen Gummischlauch, anderthalb Meter lang mit einem dreiviertel Zoll Durchmesser und einem richtigen Kneipp-Gießhandstück (das Sie beispielsweise hier erwerben können: www.kneippverlag.de)? Begießen Sie den rechten Arm mit warmem bis heißem (36-39 Grad) Wasser. Beginnen Sie außen am Handrücken und arbeiten Sie sich aufwärts bis zur Schulter. Dort verweilen Sie, bis es sich richtig schön warm anfühlt, dann lenken Sie den Wasserstrahl am Innenarm wieder abwärts. Nun dasselbe am linken Arm. Dann dasselbe noch mal, aber mit kaltem Wasser und mit einem kleinen Unterschied: An der Schulter nur kurz verweilen, nicht so ausgiebig wie bei der Warm-Phase. Nun noch mal nach rechts wechseln und wieder nach links. Wiederholen Sie das Ganze. Das Wasser abschließend abstreifen, nicht abtrocknen; anziehen und unbedingt wiedererwärmen, etwa durch Schlenkern der Arme.

Sebastian Kneipp: „Ist das Wasser für den gesunden Menschen ein vorzügliches Mittel, seine Gesundheit und Kraft zu erhalten, so ist es auch in der Krankheit das erste Heilmittel; es ist das natürlichste, einfachste, wohlfeilste und, wenn recht angewendet das sicherste Mittel.“

Wichtig: Beim Armguss wie bei allen Kneippschen Wasseranwendungen gilt: Kaltes Wasser nur auf gut vorgewärmte Haut! Am besten vorher ein wenig Bewegung zum Warmwerden (und hinterher ebenfalls). Der „Begossene“ soll das Wasser und den Frischekick genießen. Der Wechselguss eignet sich folglich keineswegs für Leute, die frieren. Ebenfalls nicht zu empfehlen bei organischen Herzleiden sowie bei Asthma bronchiale. Ausdrücklich zu empfehlen hingegen für Gesunde!

Und wenn Sie wissen wollen, wie warm oder wie kalt das Wasser sein soll: Vertrauen Sie Ihrem Gefühl. Üblicherweise ist die ideale Wassertemperatur beim Warm-Anteil zwischen 36 und 39 Grad angesiedelt (oder auch höher), beim Kalt-Anteil (kurz!) unter 18 Grad. Wie gesagt: Darauf kommt es nicht an, sondern auf Ihr persönliches Wohlfühl. Mit der Zeit werden Sie von selbst größere Wärme und intensivere Kälte anstreben. – Kneipp-Anwendungen grundsätzlich nur nach Rücksprache mit dem Arzt.

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