

Das Organ Haut –  
**der Spiegel**  
für Gesundheit, Schönheit  
und Leistungsfähigkeit.

Die Haut und ihre Funktionen

## Die Kneippschen Güsse

**Fast alle natürlichen Lebens- und Heilreize wenden sich an das Organ Haut. Sie ist nicht nur Schutzdecke für unseren Körper, sondern auch ein lebenswichtiges, leistungsfähiges Organ mit verschiedenen Aufgaben. Sie ist der Spiegel für Gesundheit, Schönheit und Leistungsfähigkeit.**

### Regulierung der Körperwärme

Die Haut stellt sich durch ihre Gefäss-Reaktionen auf äussere Temperaturen ein. Trifft Kälte unsere Haut, bildet sie entweder neue Wärme, vermindert die Abgabe vorhandener oder reagiert mit Gänsehaut. Bei zuviel Wärme wehrt sie sich mit Schwitzen.

### Bildung von Abwehrstoffen gegen Krankheitserreger

In der Haut können Abwehrstoffe gebildet, gespeichert und im Krankheitsfalle abgegeben werden. Die Haut hält Mineralsalze bereit, die für unsere Gesunderhaltung von grosser Bedeutung sind. In der Haut bildet sich, unter Einwirkung des Sonnenlichtes, das Vitamin D, das gegen Rachitis wirkt.

### Schutzfunktion

Fett lagert sich in die Unterhaut ein und dient dem Organismus als Schutzpolster und Isolierschicht und bestimmt die Dicke der Haut. Die gesunde Haut lässt keine Schmutzteilchen und Krankheitserreger eindringen. Durch zu häufiges Waschen mit alkalischer Seife kann aber ihr Säureschutzmantel zerstört werden.

### Ausscheidungsorgan für Schlacken

Durch die unsichtbare Hautatmung verlassen täglich verschiedene Abfallprodukte den Körper: Wasser, Schweiß und Stoffe, die sonst mit dem Harn ausgeschieden werden. Starkes Schwitzen kann zur Entgiftung beitragen, besonders dann, wenn die Nierenarbeit gestört ist.

### Schaltstelle für den Blutkreislauf

Jede Durchblutungsänderung in der Haut hat Rückwirkung auf die Durchblutung des ganzen Organismus und auf das Herz. Kneippsche Wasseranwendungen beeinflussen die Blutverteilung.

### Schaltstelle für das Nervensystem

Die Haut als Sinnesorgan mit ihrer Tast- und Temperaturempfindung ist auch Schaltstelle für das Nervensystem und Empfangsstelle für andere Reize, die insbesondere auf den Stoffwechsel, die Vitaminbildung und das gesamte Wohlbefinden des Menschen einen nachhaltigen Einfluss ausüben. Zum Beispiel führt eine vernünftige Besonnung der Haut bei Verstimmung über eine wohlige Durchblutung zu einer seelisch geistigen Anregung und damit zu einer positiven Stimmung.

### Aufnahmeorgan

Durch die Haut werden Stoffe wie Badezusätze, Körperöle und Einreibemittel aufgenommen.

### Die Kneipp-Hydrotherapie

Das Wasser als Träger von thermischen, mechanischen und chemischen Reizen veranlasst den Organismus zu gesundheitsfördernden Reaktionen. Unsere unbewussten Grundfunktionen wie Atmung, Kreislauf, Wärmehaushalt, Verdauung, Stoffwechsel usw. werden durch hydrotherapeutische Reize reguliert, das so wichtige Immunsystem wird aktiviert. Voraussetzungen für den Erfolg sind die Beachtung der Grundregeln für die Kneipp-Anwendungen und die Anwendung individuell abgestimmter Wasserreize.

*«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.»*

Sebastian Kneipp

### Der Guss: was er ist, wie er wirkt

**Die Kneippschen Güsse sind ein charakteristischer, ein ganz besonderer Bestandteil der Wassertherapie. Sebastian Kneipp hat die Güsse selbst entwickelt. Sie sind seine Erfindung und auch nach ihm benannt.**

Beim Guss wird ein gebündelter, beinahe druckloser und gleichmässig fliessender Wasserstrahl auf einem Körperteil oder am ganzen Körper entlanggeführt. Der so begossene Körperteil wird von einem spiegelglatten Wassermantel weich umspült. Bei kalten Güssen verwenden wir das kalte Wasser so, wie es aus der Leitung kommt.

Zum Giessen gibt es einen speziellen Kneipp-Schlauch, das Metall-Giessrohr und den AquaClic ELEGANCE Wellnessduschkopf Zurich (Kombibrause). Erhältlich in unserem Webshop.



### Durchführung

Die Giess-Technik und Schlauchführung bei allen grossen Güssen erst trocken üben, da sie zügig erfolgen müssen. Es darf dabei kein Frösteln aufkommen.

Beim Knie-, Schenkel- und Vollguss immer auf einem Holz- oder Plastikrost stehen, damit das Wasser abfliessen kann. Beim Knie- und Schenkelguss hält man den Schlauch wie einen Bleistift ganz vorne, dabei kann die Mittelfingerspitze die Wassertemperatur überwachen. Die andere Hand hält den Schlauch mit einem kurzen Bogen.

Für den Arm-, Brust- und Oberguss stellt man sich vor die Badewanne oder Dusche. Beim Armguss und den Aufwärtsgüssen hält man den Schlauch wie einen Telefonhörer mit der ganzen Hand.

Jeder Guss beginnt an der herzfernsten Stelle, am Fuss- oder Handrücken. So kann sich der Kältereiz langsam einschleichen und Rückstauungen von Blutmassen in grossen Gefässstämmen werden vermieden. Bei kalten Güssen vorher einatmen und mit Beginn des Gusses ausatmen. Also in dem Moment ausatmen, da die Kälte den Körper trifft. Luftschnappen ist dann nicht nötig. Grössere Güsse werden vor allem am Morgen auf den bettwarmen Körper angewendet.

### Giessdauer und Reaktion

Der kalte Guss dauert bis zum Eintritt der Hautreaktion. Im begossenen Körperteil entstehen eine leichte Hautrötung und ein Kälteschmerz, evtl. bei geübten Kneippern ein Wärmegefühl. Sebastian Kneipp verlangt hier ein genaues Beobachten.

*«Je kälter das Wasser, je kürzer die Dauer, umso besser die Wirkung.»*

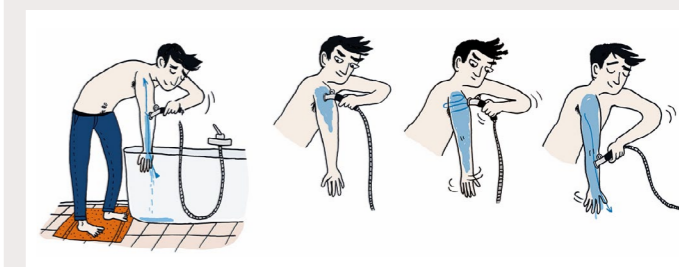
### Nachbehandlung

Nicht abtrocknen. Die anhaftenden Wassertropfen nur mit den Händen abstreifen. Gesicht und Hände, die nach dem Anziehen der Luft ausgesetzt sind und stark behaarte Körperpartien abtrocknen. Sofort für Wiedererwärmung sorgen, im vorgewärmten Bett oder durch rasche Bekleidung (Naturfasern) und durch ausgiebige Bewegung.

Mit wenig Mitteln rasch und wirksam Hilfe leisten, Linderung verschaffen, daheim oder in der Praxis. Hinter dem Begriff Kneippen verbirgt sich nicht einfach nur «kaltes Duschen», sondern spannendes Grundwissen aus der einzigen ganzheitlichen europäischen Naturheilmethode. Ideal zur Prophylaxe oder als wirksame Sofortmassage für Kinder wie Erwachsene. Der Schweizer Kneippverband bietet regelmässig Kurse für Eltern, Interessierte und Fachpersonen an.

### Der kalte Armguss

**Er dient zur Anregung der Blutzirkulation in den Armen und hat auch eine reflektorische Wirkung, eine «Fernwirkung», auf die Durchblutungsverhältnisse des Herzmuskels. Bei Neigung zu kalten Händen oder bei rheumatischen Veränderungen der Arme, auch bei Schreibkrampf oder Maschinenarm von zu einseitiger Tätigkeit ist der Guss angezeigt. Er wirkt ableitend von Kopf und Hals.**



### Technik

Von der Hand bis zur Schulter. Oberkörper über die Badewanne gebeugt. Diese Anwendung eignet sich auch für ältere Menschen, denn man kann sie neben der Badewanne sitzend machen. Beginn am rechten Handrücken beim kleinen Finger. Wasserstrahl an der Armaussenseite aufwärts bis zur Schulter führen. Hier drei- bis viermal leicht hin- und herfahren, dabei fliesst das Wasser gleichmässig den rechten Arm hinab, wobei der Arm einen glatten Wassermantel erhält. Nun die Hand nach aussen drehen und den Wasserstrahl an der Innenseite des Armes abwärts führen über den Handteller bis zu den Fingerspitzen. Der linke Arm wird in gleicher Weise begossen.

### Wirkung

Belebend und erfrischend auf Kreislauf und Nervensystem, herzberuhigend, vertiefte Atmung, ableitend.

### Zu empfehlen bei

- körperlicher und geistiger Müdigkeit
- Kopfschmerzen, Schwindel
- Sehnenscheidenentzündung
- Herzschwäche
- beginnendem Schnupfen

Aus dem Buch «Praktische Kneippanwendungen» von Resi Meier, ©Schweizer Kneippverband, Illustrationen @QUELLkraft.ch

Schweizer Kneippverband

3000 Bern  
T +41 31 372 45 43  
info@kneipp.ch  
www.kneipp.ch

