



**ViCoReK**  
NIEDERSACHSEN

**MHH**

Medizinische Hochschule  
Hannover



Anleitung für Wasseranwendungen

Die positive Wirkung von  
**Kneipp'schen Güssen**

## 1. WIE KNEIPP ZUM WASSER KAM

Aufgrund einer eigenen Lungenerkrankung (wahrscheinlich Tuberkulose) mit Mitte Zwanzig, entwickelte Sebastian Anton Kneipp, der von 1821 bis 1897 vorwiegend in Bayern lebte und Theologie studierte, eine Wasserkur, die er an sich selbst testete.

Inspiriert hatte ihn dazu das Buch „Unterricht von Krafft und Würckung des frischen Wassers in die Leiber der Menschen ...“ von Johann Siegmund Hahn.

Daraufhin badete Kneipp wöchentlich mehrmals für einige Augenblicke in der eiskalten Donau, nahm zu Hause Halbbäder, übergoss sich mit Wasser und wurde (nach eigenen Angaben) wieder gesund.

Tägliche Wasseranwendungen waren schließlich zum festen Bestandteil seines Lebens geworden und nun behandelte er auch heimlich Kommilitonen, die an Tuberkulose erkrankt waren. Er bildete sich stetig fort, las Bücher über Wasseranwendungen, besuchte den Verein der Wasserfreunde und hörte dort von Vincenz Prießnitz aus Gräfenberg, der bereits seit 30 Jahren mit Wasser behandelte.

Sein Bekanntheitsgrad wuchs und erreichte über die Jahre internationale Popularität. Bis heute werden Wasserkuren nach Kneipp durchgeführt.

Foto © Adobe Stock



## 2. WAS IST EINE WASSERKUR NACH KNEIPP?

Kneipp'sche Güsse sind Anwendungen von Wasser, bei denen der Körper mit kaltem Wasser begossen wird. Die Anwendungen können unterschiedliche Formen haben: zum Beispiel Arm- oder Bein-Güsse, Wassertreten oder sogar Ganzkörpergüsse.

Es gibt Studien, die darauf hinweisen, dass Kneipp'sche Anwendungen positive Wirkungen auf das Immunsystem und blutdruckregulierende Effekte, vor allem bei regelmäßiger Anwendung, haben.

## 3. DER GESICHTSGUSS

**VORBEREITUNG:** Handtuch oder Waschlappen in kaltes Wasser tauchen. Längere Haare zurückbinden.

**UTENSILIEN:** → Waschbecken oder große Schüssel  
→ Kleines Handtuch oder Waschlappen

**DURCHFÜHRUNG:** → Lehnen Sie sich über das Waschbecken oder die Schüssel mit dem kalten Wasser  
→ Tauchen Sie den Waschlappen (oder das Handtuch) ins kalte Wasser und wringen Sie ihn leicht aus  
→ Beginnen Sie den Gesichtsguss, indem Sie mit dem wassergetränkten Lappen sanft über Ihr Gesicht streichen.  
→ Achten Sie darauf, alle Bereiche des Gesichts zu erfassen, einschließlich Stirn, Wangen, Nase und Kinn.  
→ Führen Sie die Bewegungen in einer aufsteigenden Richtung durch, um die Durchblutung zu fördern.  
→ Wiederholen Sie diesen Vorgang mehrmals, je nach Ihrem Komfortniveau.

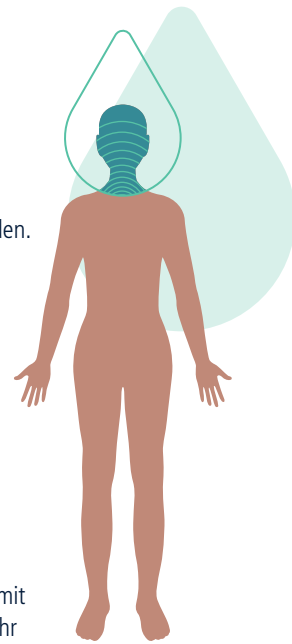
**DAUER:** 30 Sekunden pro Durchgang

**WIEDERHOLUNGEN:** Bei guter Verträglichkeit können jeweils 3 Durchgänge (warm/kalt im Wechsel) durchgeführt werden.

**Empfehlenswert:** 1x pro Tag.

**Mindestens:** 3x pro Woche.

**TEMPERATUR:** Einsteiger starten bei 20 ° Celsius. Im Verlauf können die Temperaturen weiter herunterreguliert werden, so dass ein Kältereiz entsteht.



## 4. DER KNIEGUSS

**VORBEREITUNG:** Sicherer Stand  
(z.B. Griff zum Festhalten)

**UTENSILIEN:**

- Dusche
- Eimer, Gießkanne oder Duschschlauch ohne Brause
- Hocker oder Wannenrand

**DURCHFÜHRUNG:**

- Füllen Sie den Eimer oder die Gießkanne mit kaltem Wasser
- Stehen Sie aufrecht und entspannt
- Heben Sie einen Fuß an und legen Sie Ihr Knie auf den Rand des Eimers oder der Wanne
- Gießen Sie das kalte Wasser von der Fußsohle bis zum Oberschenkel über das Knie. Achten Sie darauf, dass das Wasser gleichmäßig über die gesamte Fläche des Knies fließt
- Wiederholen Sie den Vorgang mit dem anderen Knie

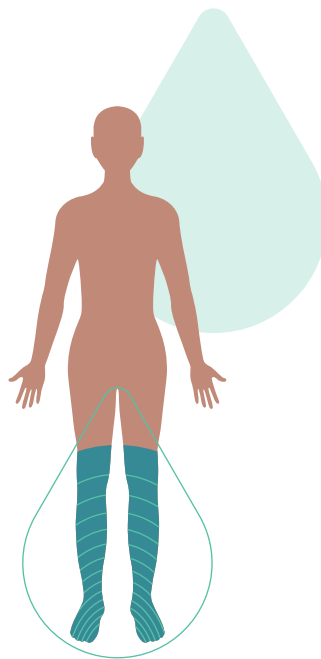
**DAUER:** 10-20 Sekunden pro Knie

**WIEDERHOLUNGEN:** Bei guter Verträglichkeit können jeweils 3 Durchgänge (warm / kalt im Wechsel) durchgeführt werden.

**Empfehlenswert:** 1x pro Tag.

**Mindestens:** 3x pro Woche.

**TEMPERATUR:** Einsteiger starten bei 20° Celsius.  
Im Verlauf können die Temperaturen weiter herunterreguliert werden, so dass ein Kältereiz entsteht.



## 5. DIE WECHSELDUSCHE

**VORBEREITUNG:** Mit angenehm warmer Temperatur beginnen/ duschen.

**UTENSILIEN:**

- Dusche oder Badewanne mit Handbrause.

**DURCHFÜHRUNG:**

- Nach einigen Minuten regeln Sie das Wasser auf eine kühlere Temperatur runter. Der Wechsel von warm zu kalt ist entscheidend für die positiven Effekte der Wechseldusche.
- Beginnen Sie mit der Kühlung an den Füßen und Beinen (1), bevor Sie zu den Armen (2) übergehen und dann langsam den Rest des Körpers (3) einschließen.
- Wechseln Sie mehrmals zwischen warm und kalt. Ein typisches Muster könnte etwa 1-2 Minuten warm, gefolgt von 30 Sekunden bis 1 Minute kalt, sein.
- Wiederholen Sie diesen Wechsel mehrmals, wobei Sie mit der kalten Dusche enden.

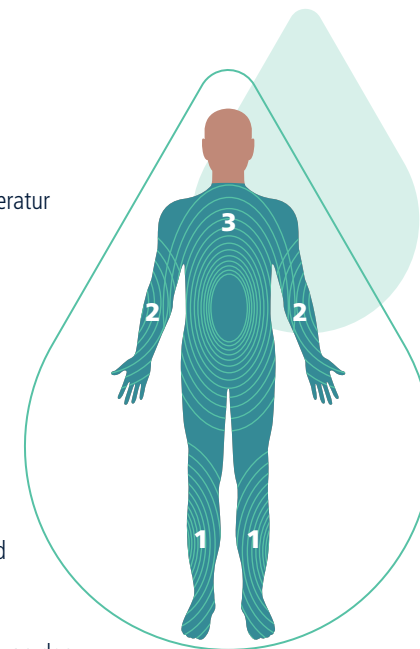
**DAUER:** Etwa 10 Minuten (Kalt / Warm-Wechsel)

**WIEDERHOLUNGEN:** Bei guter Verträglichkeit können jeweils 3 Durchgänge (warm / kalt im Wechsel) durchgeführt werden.

**Empfehlenswert:** 1x pro Tag.

**Mindestens:** 3x pro Woche.

**TEMPERATUR:** Einsteiger starten bei 20 ° Celsius.  
Im Verlauf können die Temperaturen weiter herunterreguliert werden, so dass ein Kältereiz entsteht.



## 6. FRAGEN & TIPPS

### WIE KANN ICH DIE (RICHTIGE) WASSERTEMPERATUR HERAUSFINDEN?

Z. B. mit einem Wasserthermometer können Sie die exakte Temperatur prüfen und künftig besser einschätzen. Je nach Empfindlichkeit sollten sie bei 20° C starten und schließlich, nach und nach, kälter werden (16°-18° Celsius).

### IST ES WICHTIG, AUF WELCHER KÖRPERSEITE ICH MIT DEN GÜSSEN BEGINNE?

Traditionell wird mit dem Körperteil begonnen, welches am weitesten vom Herzen entfernt ist. Sie beginnen daher beim Knieguss und der Wechseldusche mit dem rechten Bein (Reihenfolge: Füße, Wade, Knie) und wiederholt diesen Ablauf beim linken Bein. Bei der Wechseldusche geht es dann mit dem rechten Arm weiter (Reihenfolge: Hände, Unterarm, Oberarm/ Schulter). Das wiederholen Sie dann am linken Arm. Der Rumpf (Reihenfolge: Bauch, Brust) folgt zum Schluss.

### WANN SOLLTE ICH AUF DIE „KNEIPP'SCHEN GÜSSE VERZICHTEN?

Bei grippalen Infekten o.ä. Erkrankungen mit Fieber, sollten die kalten Güsse nicht durchgeführt werden. Ebenso bei starken Venenleiden / Krampfadern sowie bei reduzierter Herz-Kreislaufbelastbarkeit (z. B. bei Herzinsuffizienz). Bei Unsicherheiten diesbezüglich sprechen Sie zuvor am besten mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin.

### WO FINDE ICH WEITERGEHENDE INFOS?

Die Website des Kneippverbandes bietet einen interessanten Überblick und weitere Infos rund um das „kneippen“: [www.kneippverband.de](http://www.kneippverband.de)



"WER NICHT  
JEDEN TAG ETWAS  
ZEIT FÜR SEINE  
GESUNDHEIT AUFBRINGT,  
MUSS EINES TAGES SEHR VIEL  
ZEIT FÜR DIE KRANKHEIT  
OPFERN."

S.A. KNEIPP



Fotos © Adobe Stock

### WIE BINDE ICH DIE ANWENDUNGEN AM BESTEN IN DEN ALLTAG EIN?

Die Anwendungen sind prinzipiell auch alle bequem unter der Dusche bzw. in der Badewanne durchführbar und lassen sich unkompliziert in die tägliche Körperhygiene einbinden. Vor allem die Wechseldusche und der Knieguss. Statt eines Eimers oder einer Gießkanne können Sie beim Knieguss einfach den Duschschlauch nutzen. Schrauben Sie dafür die Brause vom Schlauch ab und nutzen Sie den sanften, direkten Wasserstrahl. Ihren Fuß können Sie dabei auf den Wannenrand stellen oder einen kleinen Hocker aus Plastik verwenden.

### WAS MUSS ICH VOR UND NACH DEM „KNEIPPEN“ BEACHTEN?

Es ist empfehlenswert, dass die Haut zu Beginn angewärmt ist (z. B. durch Reibung, Massage oder Bewegung). Nach einem Guss sollten Sie sich nicht abtrocknen, sondern die Feuchtigkeit lediglich abstreifen. Anschließend ist es ratsam, für Ruhe und Wiedererwärmung zu sorgen. Das gelingt am besten durch eine kurze Ruhepause im Bett.

## 7. QUELLENANGABEN

### 1. WIE KNEIPP ZUM WASSER KAM

Recherche-Quelle: [wikipedia.org/wiki/Sebastian\\_Kneipp](https://www.wikipedia.org/wiki/Sebastian_Kneipp)

### 2. WAS IST EINE WASSERKUR NACH KNEIPP?

### 3. DER GESICHTSGUSS

### 4. DER KNEIGUSS

### 5. DIE WECHSELDUSCHE

Recherche-Quellen: **Buch „Natürlich gesund mit Kneipp“ von Dr. Robert M. Bachmann und German M. Schleinkofer.**

### 6. FRAGEN & TIPPS

#### Tipps & Anwendungsempfehlungen:

Detlef Braunschweig, Fachleitung Hydrotherapie\*.

Dr. med. Christoph Korallus\*.

\* Klinik für Rehabilitations- und Sportmedizin / Medizinische Hochschule Hannover (MHH)

Mehr Infos auf  
**vicorek-nds.de**



*scan we!*

A dark blue curved arrow pointing from the text 'scan we!' towards the QR code.

**VICoReK-Niedersachsen** ist ein Gemeinschaftsprojekt in Kooperation mit der Medizinischen Hochschule Hannover und freundlicher Unterstützung des Bundesministeriums für Gesundheit.

**MHH**  
Medizinische Hochschule  
Hannover

