



## Wasser ist die beste Medizin

*Von Rothenburg-Partner*

Erstellt am 23 Feb 2016 - 11:29

Bereits seit Jahrhunderten ist die Heilkraft des Wassers bekannt und rituelle Anwendungen, Bäder und Wickel wurden schon in frühen Kulturen zur Heilung von Krankheiten angewendet. Diese Bräuche haben sich teilweise bis heute gehalten und Güsse, warme Bäder oder Kurpackungen gehören zum Programm zahlreicher Kurorte und Thermen. Am bekanntesten sind die Behandlungen aus Güssen und Bädern des Pfarrers Sebastian Kneipp, der durch seine Anwendungen weltberühmt wurde.

Die Kneipp-Therapie setzt sich aus fünf Bausteinen zusammen: Wasseranwendungen, Heilkräuter, Bewegung, einfache Ernährung und Lebensordnung. Ob Wechselbäder, Wassertreten, Barfußlaufen im nassen Gras oder Arm- und Beingüsse – Kneipp'sche Anwendungen bieten bei vielerlei Beschwerden Linderung. Die Wirkung beruht dabei auf der Stärkung der körpereigenen Selbstheilungskräfte durch sanfte bis kräftige Reize. Sowohl bei Störungen des vegetativen Nervensystems als auch bei chronischen Erkältungskrankheiten oder Schmerzen haben sich Kneippanwendungen bewährt. Besonders aber bei entzündlichen Gelenksbeschwerden lässt sich der Verlauf durch kneippen positiv beeinflussen. Die Güsse und Wechselbäder fördern die Beweglichkeit der Gelenke und regen den Stoffwechsel an. Kalte Güsse reduzieren Schwellungen und lindern die Entzündung. Heißes Wasser dagegen steigert die Muskeldurchblutung. Im Wechsel können warme und kalte Güsse die Sauerstoffversorgungen der Gelenke erhöhen und den Abtransport von Abfallstoffen beschleunigen.

Die besten Kneipp-Anwendungen bei Gelenksbeschwerden für Zuhause

Wasser treten

Die Badewanne bis eine Handbreit unter die Kniekehle mit kaltem Wasser füllen. Stellen Sie sich ins Wasser und treten Sie etwa 5 Minuten lang auf der Stelle – dabei jeweils einen Fuß ganz aus dem Wasser heben (Achtung: Sofort aufhören, wenn der Kältereiz unangenehm wird!). Danach das Wasser von den Beinen streifen und noch etwas im Bad herumlaufen, bis Füße und Beine wieder wohlig warm sind. Wirkung: Anregung des Stoffwechsels, Training der Venen.

Schenkelgüsse

Beginnen Sie am rechten Fuß und lassen Sie den kühlen Wasserstrahl langsam von außen das rechte Bein aufwärts bis zum Oberschenkel und dann an der Beininnenseite bis zum Fuß wieder herunterlaufen. Diese Prozedur dann auch am linken Bein ausführen. Wichtig: Nur bei warmen Füßen anwenden! Tipp: Wer solche Kneipp'schen Güsse zum ersten Mal macht, sollte mit ca. 18 Grad warmem Wasser beginnen. Bei jeder neuen Anwendung die Wassertemperatur dann etwas senken, um sich langsam an die Kälte zu gewöhnen. Wirkung: Hilfreich bei Hüft- und Kniearthrose und geschwollenen Beinen, entkrampft und lockert die Beinmuskulatur.

Armbäder

Sind Handgelenk oder Ellenbogen von Arthrose betroffen, bessern wechselwarme Armbäder die Beschwerden. Füllen Sie ein Waschbecken oder eine große Schüssel mit warmem und eins mit kaltem Wasser. Empfohlen werden Anfangstemperaturen von 36 bis 38 bzw. 12 bis 18 Grad. Setzen Sie sich bequem hin und tauchen Sie die Arme bis zur Mitte der Oberarme ins warme Becken. Lassen Sie die Arme so lange im Wasser, bis Ihnen angenehm warm ist und wechseln dann für maximal zehn Sekunden ins kalte Becken. Wiederholen Sie die Bäder zweimal (Achtung, immer mit dem kalten Becken abschließen), streifen Sie anschließend das Wasser nur ab, ziehen sich warm an und ruhen sich einige Minuten aus.



### Knieguss

Beginnen Sie am rechten Bein und führen den kalten Wasserstrahl an der Beinaußenseite aufwärts bis über die Kniekehle. Verbleiben Sie dort für zwei bis drei Sekunden und führen den Wasserstrahl an der Beininnenseite bis zum Fuß. Wiederholen Sie diesen Vorgang auf der Beinvorderseite und wechseln Sie anschließend das Bein. Spülen Sie zum Abschluss beide Fußsohlen ab. Nach dem Guss warme Socken anziehen und aufwärmen. Die Anwendung regt die Durchblutung an, fördert den Stoffwechsel sowie den Abtransport von Ablagerungen im Kniegelenk.

### Ansteigendes Fußbad

Stellen Sie beide Füße in eine Wanne oder Becken mit warmen Wasser (etwa 35 Grad) und erhöhen Sie durch langsames Zulaufen (etwa 15 Minuten) von heißem Wasser die Badetemperatur auf 40 bis 42 Grad. Verweilen Sie weitere fünf Minuten im Fußbad und trocknen die Füße anschließend gut ab. Gönnen Sie sich eine zwanzigminütige Ruhepause und legen dabei zur Entspannung die Beine hoch. Ansteigende Fußbäder lindern rheumatische Beschwerden.

### Enzyme gegen Gelenksbeschwerden

Nicht immer sind Güsse und Bäder ausreichend, um die Schmerzen bei Arthrose zu lindern und die Bewegungsfähigkeit der Gelenke wieder herzustellen. Doch gerade Bewegung ist ein wichtiger Teil der Therapie. Denn durch Bewegung können störende Abbauprodukte des Stoffwechselprozesses, die sich in den Gelenken ansammeln, abtransportiert werden. Zusätzlich fördert Bewegung die Zirkulation der Gelenkflüssigkeit, wodurch der Gelenkknorpel mit notwendigen Nährstoffen versorgt wird. Um die Schmerzen zu reduzieren und Bewegung wieder möglich zu machen, hat sich eine hochwirksame Kombination aus den beiden Enzymen Bromelain und Trypsin und dem Flavonoid Rutosid (wie in Wobenzym® plus) bewährt. Dank des entzündungshemmenden Wirkprofils geht die Entzündung und somit auch die Schwellung rasch zurück – was wiederum die Schmerzen zuverlässig lindert. Denn die Wirkstoffkombination in Wobenzym® plus wirkt direkt an der Schmerzursache, der Entzündung. Die natürlichen Enzyme unterdrücken die Entzündung aber nicht, sondern beschleunigen ihren natürlichen Ablauf.

### Enzym-Kur bei Arthrose

Gerade bei einer chronischen Erkrankung wie der Arthrose, die in Phasen mit unterschiedlicher Schmerzintensität verläuft, ist eine 6- bis 8-wöchige Kur-Therapie sinnvoll. Statt der Dosierung von 2x6 Tabletten täglich bei einem akuten Trauma, werden bei einer Kur mit Wobenzym® plus in der ersten Woche ebenfalls 2x6 Tabletten täglich, anschließend über einen Zeitraum von 6 bis 8 Wochen 2x3 Tabletten täglich eingenommen. Die längere Einnahme der Enzymkombination auch nach Besserung der Schmerzen kann den Verlauf einer Arthrose positiv beeinflussen. Denn: Wenn der Teufelskreis aus Schmerzen und eingeschränkter Beweglichkeit durchbrochen wird und regelmäßige Bewegung wieder möglich ist, stabilisiert sich das gesamte Gelenk. Nur aktive Gelenke werden ausreichend mit Nährstoffen und Sauerstoff versorgt. Je früher bei auftretenden Bewegungsschmerzen mit der Kur begonnen wird, desto effektiver ist sie.

Zum Pflichttext: <http://medipresse.de/kunden/mucos/wobenzym.html> [1]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)



**Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 06:41):** <http://www.medkom24.eu/node/21162>

**Links:**

[1] <http://medipresse.de/kunden/mucos/wobenzym.html>