Wasser : Heilmittel und Heilkraft

Autor(en): **E.K.**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Kultur und Politik : Zeitschrift für ökologische, soziale und wirtschaftliche Zusammenhänge**

Band (Jahr): **7 (1952)**

Heft 2

PDF erstellt am: **25.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-890513

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

fähig ist, selbst die biologische Qualität zu beurteilen, die biologische Qualität an den Produkten selbst zu beobachten und wahrzunehmen, solange kann jeder Schwindler auf dem Markt seine giftgespritzten und mit künstlichen Düngern behandelten und gezogenen Produkte als solche von biologischer Qualität ausgeben.

Das Erlernen einer sicheren neuen Qualitätsbeurteilung und Qualitätsbeobachtung kann den Schwindel überwinden, der als Uebergangserscheinung auf den Märkten auftritt.

Daher ist notwendig, daß zur Qualitätsproduktion auch die klare Qualitätsbeurteilung hinzutritt: zuerst beim Produzenten. Dieser vermag alsdann den Konsumenten aufzuklären, wenn er selbst einmal diesen Blick für die gute Qualität, den Sinn und die Wahrnehmungsfähigkeit für diese erworben hat.

WASSER

HEILMITTEL UND HEILKRAFT

Motto: *So schön und einfach ist mein Leben*
Geben, immer nur geben.
(Brunnenspruch aus Bad Boll)

Passen diese schlichten Worte nicht wunderbar zu unsern plätschernden Brunnen bei den Bauernhöfen und in den Dörfern, aber auch oben in den Bergen auf den Weiden und bei den Sennhütten? Und haben sie nicht einen doppelten Sinn? Haben sie dir und mir nicht auch etwas zu sagen?

Tag und Nacht, Jahr um Jahr fließt das Wasser kristallklar aus der Röhre in den Brunnentrog und erquickt Mensch und Vieh. «Geben, immer nur geben» singt es leise dazu. Für alle ist es da, für Arme und Reiche, Gesunde und Kranke. Was hat es uns denn zu geben?

Wasser bedeutet *Leben.* Luft, Licht und Wasser sind der große Dreiklang in Gottes wunderbarer Schöpfung, von dem alles Leben abhängt. Kaum geboren, macht der Säugling Bekanntschaft mit dem Wasser. Wie frisch und rosig sieht er nachher aus. — Und das Letzte, wonach ein Sterbender oft noch verlangt, ist frisches Brunnenwasser. —

Wasseranwendungen zur Erhaltung der Gesundheit und Abhärtung sind von altersher bekannt. Bereits die Spartaner um 1100 v. Chr. härteten ihre Knaben mit kalten Vollbädern ab. Auch der weise Sokrates fand das Barfußgehen im Schnee vernünftig.

Hippokrates, ungefähr 460 v. Chr., ist der eigentliche Vater der Naturheilkunde. Er vereinigte Wasserheilverfahren, Luftbäder, richtige Ernährung, Massage und Gymnastik zu einem System, das er theoretisch begründete und vielfach praktisch anwendete. In späterer Zeit kam nach manchen andern Priessnitz, 1799—1851. Er machte bereits viel ähnliche Anwendungen wie sein Nachfolger Sebastian Kneipp und wird als ein Held der Wasserheilkunde bezeichnet.

Prälat Sebastian *Kneipp,* 1821—1897, ist der Begründer eines Heilverfahrens, das heute noch volle Geltung besitzt und jährlich an tausenden von Menschen mit großem Erfolg angewendet wird in den Kneipp-Kurhäusern von Wörishofen (Deutschland) und ähnlichen Anstalten. Weltbekannt sind seine «Güsse», die das Besondere seiner Methode darstellen.

In den letzten Jahrzehnten ist die Hydrotherapie (Wasserheilkunde) immer mehr ausgebaut worden und gehört heute auch zum Rüstzeug des Arztes. So besitzen bereits verschiedene Universitäten Lehrstühle für Physikalische Therapie und modernste Einrichtungen zur praktischen Anwendung.

Was uns jetzt aber besonders interessiert, ist die Anwendung des Wassers im Hausgebrauch zur Erhaltung der Gesundheit und als Heilmittel.

Das Wasser

I. zur Erhaltung der Gesundheit,

II. zur Abhärtung,

III. als Mittel zur Heilung und Stärkung für Kranke.

Das Hauptangriffsfeld für die Wasseranwendung ist die unser Körper umschließende Haut. Darum wollen wir sie zum bessern Verständnis etwas näher betrachten.

Die Haut besteht aus drei Schichten, nämlich aus der Oberhaut, der Lederhaut und dem Unterhautzellgewebe. Die Lederhaut und das Unterhautzellgewebe sind mit zahlreichen Blutgefäßen versehen. Ebenso ist die Haut mit Nerven reich ausgerüstet; ferner mit Schweiß- und Talgdrüsen, Haaren u. a. m. Als Aufgaben der Haut nennen wir:

1. *Schutz* des Körpers nach außen: gegen Druck, Zerrung, Reibung usw., gegen chemische Einflüsse und das Eindringen von Krankheitskeimen.
2. *Sinnesorgan:* Tastsinn. Wir haben in der Haut die Enden der Gefühlsnerven mit den Tastkörperchen.
3. *Wärmeregulierung:* motorische Nervenfasern, welche vom vegetativen Nervensystem ausgehen, lenken die Tätigkeit der glatten Muskelfasern (Erröten, Blaßwerden, Schweißbildung). Die Steuerung erfolgt durch das Wärmezentrum im Gehirn.
4. *Atmung:* vermittelst der Poren.
5. *Heilzweck:* durch Anwendung von Wasser, Massage, Salben, Bestrahlungen.

Die Wasseranwendungen beruhen auf ganz einfachen Naturgesetzen:

a) Kälte erzeugt Wärme,
b) Wärme erzeugt Kälte.

Bewirkt man durch Wasser Kälte auf die Haut, so erfolgt eine Zusammenziehung der darunterliegenden Blutgefäße; die Haut wird wachsbleich und es bildet sich die sog. Gänsehaut. Das Blut fließt nach den größeren zentral gelegenen Blutgefäßen. Alsbald läßt der Gefäßkrampf nach und mit einer gewissen Macht strömt die Blutwelle zurück zur Oberfläche der Haut, die sich rosarot färbt. Es währt nicht lange, so ziehen sich die Blutgefäße der Haut wieder zusammen, das Blut fließt von neuem nach innen und kommt wieder zurück zur Haut. Bei jedem einzelnen Vorstoß wird die Welle schwächer und die Wucht geringer, sodaß nach 5 bis 6

Wellenbewegungen, die längere oder kürzere Zeit in Anspruch nehmen, der Wärmeausgleich wieder hergestellt ist. Wenn durch plötzliche Einwirkung von Kälte die Blutgefäße der Haut sich schließen und das Blut sich nach innen wälzt, so ist die Kältewirkung, die damit eintritt, nur eine oberflächliche, denn *das Blut, das der beste Wärmeleiter ist,* nimmt die Körperwärme sozusagen mit in das Innere des Körpers. Erst dann, wenn die Blutwellen wieder zur Haut strömt und sie rosarot färbt, findet die Wärmeabgabe statt und zwar an die umliegende vorgewärmte Luft.

Oberster Grundsatz für alle Wasseranwendungen, ob kalte oder warme, ist die individuelle Anpassung an die jeweiligen Körperverhältnisse.

a) Vor allen kalten Anwendungen muß der Körper gut warm sein.
b) In der Kürze liegt die Würze.
c) Auf die Reaktion kommt es an, nicht auf die Zeitdauer. (Unter Reaktion versteht man Rötung der Haut und Wärmegefühl.)

Der Anreiz des Wechsels ist eine der Kraftquellen der Natur. Auf einen Schweißausbruch folgt die Abkühlung etc. Darum braucht man heißes und kaltes Wasser, je nach Bedarf. Die Kunst der Wasseranwendungen besteht darin, mit möglichst gelinden Maßnahmen das beste Resultat zu erreichen.

Kommen wir nun zurück zu Punkt I.

Das Wasser will uns als guter Freund helfen, gesund zu bleiben. Da dienen uns am besten: Taulaufen, Abwaschungen, Güsse, Teil- und Vollbäder. Wie läßt sich das nun auf einfachste Art verwirklichen?

Ein herrlicher Sommermorgen ist da, jedes Gräslein und Blümlein ist voll Tautropfen. Wie Diamanten strahlen sie, wenn «... die güldne Sonne voll Freud' und Wonne» alles bescheint. Dann frisch aus den Federn; mit den Kindern hinaus in das herrliche Grün, barfuß natürlich und einige Minuten herumspringen im taufrischen Gras! Das stärkt und erfrischt den Körper für den ganzen Tag. Auch für die Erwachsenen sehr zu empfehlen z. B. am Morgen beim Grasen. Kalte Abwaschungen macht man am besten am Morgen beim Aufstehen, oder am Abend vor dem Zubettgehen, aber rasch, und dann ohne langes Abtrocknen in die Kleider oder

ins Bett. Schon die kleinen Kinder sollte man daran gewöhnen und die größeren erst recht.

Ihr lieben Bauersleute, gönnt euch die Wohltat des Wassers! Wenn ihr müde und verschwitzt von harter Arbeit heimkommt, schnell Schuhe und Strümpfe ausziehen und mit den Füßen in einen Zuber mit kaltem Wasser; wenn möglich auch den Oberkörper rasch abwaschen, oder doch wenigstens die Arme bis über die Ellbogen ein bis zwei Minuten in den Brunnentrog halten. Das nimmt die Hitze aus dem Kopf und stärkt das Herz. Ein Stück Schlauch im Stall an den Wasserhahnen stecken und man kann sich herrlich begießen und waschen nach Bedarf. Probiert es nur; es lohnt sich und die Arbeit geht nach der Erfrischung wieder viel leichter. Wer es erfaßt hat, kann es nicht mehr missen. Vielleicht ist es zu billig! Mit welch großem Vergnügen baden und plantschen die Kleinen in einem Zuber mit sonnendurchwärmtem Wasser!

II. Abhärtung.

Ist ein Badezimmer vorhanden, so ist in der Woche zwei- bis dreimal ein (entsetzlicher Gedanke!!) kaltes oder temperiertes Halbbad von 30 bis 60 Sekunden sehr zu empfehlen. (Nicht wie jener Bauer, der gleich das erste Mal zehn Minuten darinblieb.) Nur nicht so ängstlich sein wegen Erkältungen; wer sich vernünftig abhärtet, wer ein Freund ist von frischer Luft und sich einfach, aber richtig ernährt, der hat die beste Grundlage für körperliche und geistige Gesundheit.

Abhärtung ist der Gegensatz von Verweichlichung und heißt: Steigerung der Abwehrfähigkeit des Körpers gegen alle gesundheitsschädigenden Einflüsse.

III. Wasseranwendungen bei Unpäßlichkeiten und Krankheiten.

Wenn das wunderbare Uhrwerk unseres Körpers irgendwo gestört ist, fühlt man sich mehr oder weniger krank. Kneipp stellte den Lehrsatz auf, daß «alle Krankheiten ihre Ursache im Blut haben, entweder in gestörter Zirkulation oder in seiner Zusammensetzung, verdorben durch schlechte Säfte.» Auf welche Weise bewirkt Wasser nun Heilung? Der große Wasserapostel Kneipp nennt als Grundlage: auflösen, ausleiten (gleichsam abwaschen), kräftigen:

a) die Krankheitsstoffe im Blute aufzulösen,
b) das Aufgelöste auszuscheiden,
c) das so gereinigte Blut wieder in die richtige Zirkulation zu bringen,
d) endlich, den geschwächten Körper zu kräftigen.

Für den Kranken ist die Wasserapotheke Gottes ein Mittel zur Heilung und Stärkung, aber ich sage bewußt: Apotheke: Genau dosiert muß es sein!

Der Kräftezustand des Patienten bestimmt die Stärke und z. T. auch die Art der Wasseranwendungen. Man unterscheidet erregende und beruhigende Maßnahmen.

Kalte Gießungen, Duschen und heiße Bäder wirken mehr erregend. «Sie sind die eigentlichen Motoren des Stoffwechsels zu nennen» (Dr. med. Flamm). Waschungen, Wickel bei mittlerer Dauer, kalte Teilbäder und warme Vollbäder wirken im allgemeinen beruhigend.

Waschungen, Wickel und Bäder gehören zu den vorzüglichsten Anwendungen für den Hausgebrauch, ebenso Auflagen, und können mit Tee und Kräutern günstig verstärkt werden. Eine gesteigerte Wärmebildung wird durch eine gesteigerte Wärmeausleitung durch die Haut ausgeglichen. Darum werden bei fieberhaften Krankheiten z. B. Waden- und Brustwickel verordnet. Als eine große Wohltat und Hilfe sind da auch die kalten Teilwaschungen. — Als ich vor Jahren einen Arzt pflegte, der an einer schweren Lungen- und Brustfellentzündung erkrankt war und der in der Nacht keine Ruhe fand, begann ich ganz sanft seine Beine kalt abzuwaschen, dann auch die Hände und Arme. «O, das tut gut» war seine erste Reaktion und bat nach kurzer Zeit, die Waschung zu wiederholen. Das war der Anfang der Heilung.

In jedem Krankheitszustand können die Waschungen durchgeführt werden. Sie bewirken eine Entlastung des Herzens; die nun besser durchblutete Haut bewirkt eine Steigerung des Hautstoffwechsels und somit der Naturwärme. Das erklärt das angenehme Wärmegefühl nach der Waschung.

Die Wickel haben eine stark auflösende und ausleitende Wirkung. Je nach der Art des Leidens werden sie kalt oder warm gemacht. Für Kinder nimmt man für Fuß- und Wadenwickel am besten

baumwollene Strümpfe und zieht wollene Strümpfe darüber. Sie wirken sehr ableitend und beruhigend. Durch kühle und kalte Anwendungen wird der beschleunigte Puls beruhigt. Es ist zugleich eine kräftigende Uebung des Herzmuskels (Herzkompressen). — Regelmäßig wiederholte Kaltanwendungen bewirken eine anhaltende und echte Vermehrung der roten Blutkörperchen (Zeitschrift f. kl. Medizin). «Die natürlichen Abwehrkräfte gegen bakterielle Schädigungen werden belebt» (Laqueur). Ebenso wird durch die Warm- und Kaltwasseranwendungen die Nierentätigkeit stark angeregt, darum der oft zu beobachtende Harndrang nach solchen Anwendungen. Damit haben wir den Einfluß auf den Stoffwechsel kurz gestreift.

Für manche Leiden jedoch sind spezielle Kuren notwendig, die nicht zu Hause durchgeführt werden können. Denken wir nur an die vielen Rheumakranken und sonstige Stoffwechselstörungen aller Art. In den kritischen Jahren bei Mann und Frau, so um die Fünfzig herum, fängt es oft bedenklich an zu happern mit der Gesundheit. Da und dort kommen Schmerzen und Beschwerden zum Vorschein, die ernste Warnsignale bedeuten. Diese haben den Sinn, uns auf drohende Gefahren hinzuweisen.

Um solchen Leidenden helfen zu können, haben wir in unserem Kur- und Pflegeheim des Diakonissenhauses «Siloah» in Gümligen bei Bern eine Physikalische Therapie eingerichtet. Sie steht unter ärztlicher Leitung und wir sind in der Lage, bestbewährte Rheumakuren etc. durchzuführen in Form von heißen Kräuterpackungen, verbunden mit Spezial-Dusche, Heilmassage und Bewegungstherapie. — Für die Leiden des Verdauungssystems inkl. Leber und Nieren, ist das neueste subaquale (Unterwasser) Darmbad vorhanden, ebenfalls ein hervorragendes Heilmittel. Daneben verabfolgen wir Kohlensäure- und andere Medizinal-Bäder; ferner sind wir eingerichtet für Kneipp-Anwendungen, Güsse, Wickel, Packungen etc. — Die Kurgäste werden von speziell ausgebildeten Schwestern betreut. —

Diese Ausführungen stellen nur einen ganz kleinen Ausschnitt dar aus dem großen und reichen Gebiet der Wasserheilkunde; wenn sie aber da und dort Gehör finden und auf fruchtbaren Boden fallen, dann haben sie ihren Zweck erfüllt.

Und nun mit frischem Mut und Vertrauen an die Wasseranwendung! Wer nicht heute schon damit beginnt, geht eines köstlichen Genusses verlustig. Schw. E. K.