



# Mit Wasser gegen Stress?

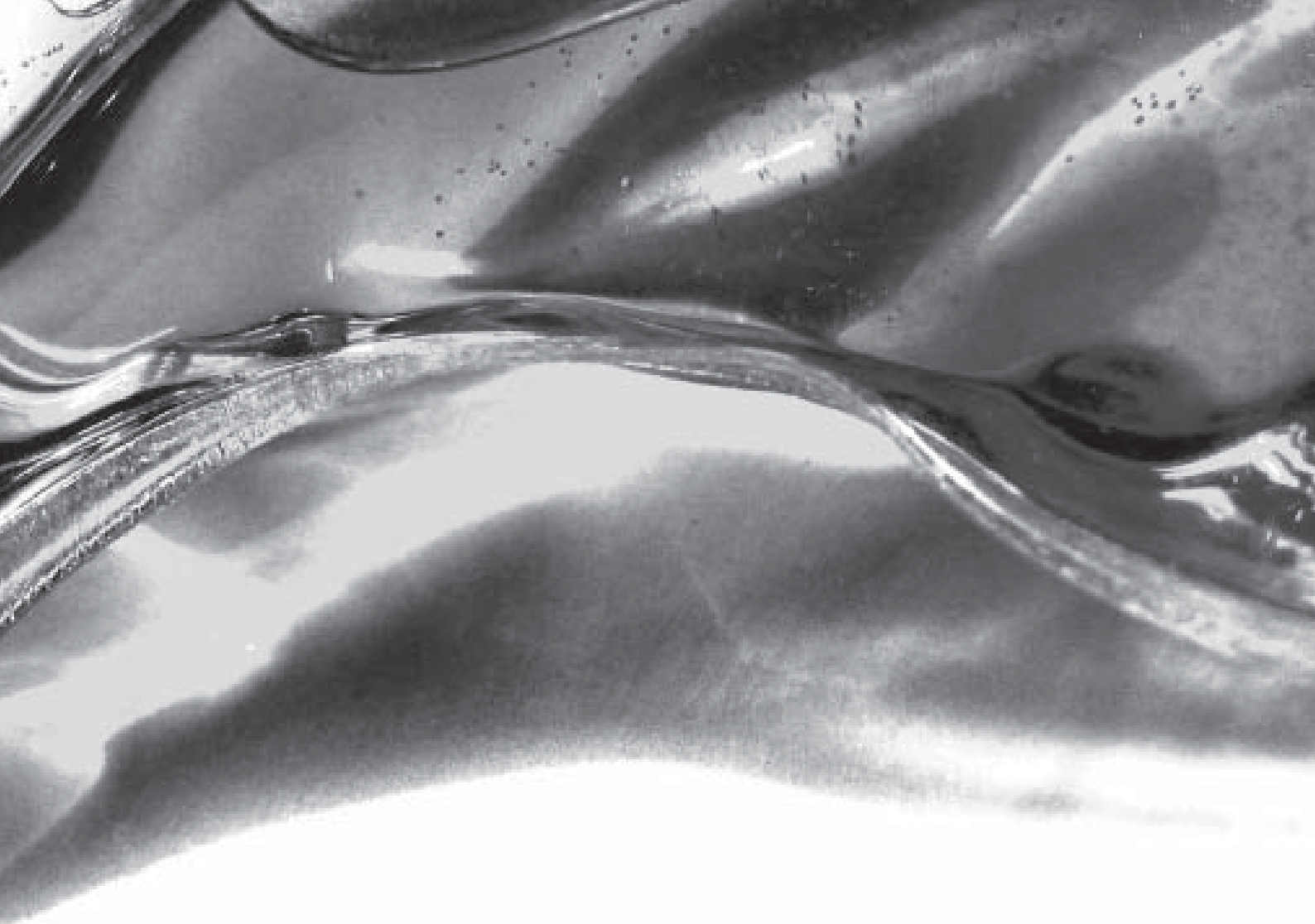
## Sebastian Kneipp wusste wie!

Unter Stress verbraucht der Organismus besonders viel Energie, Vitamine, Mineralstoffe sowie Sauerstoff. Folgen sind Sauerstoffmangel und – dadurch bedingt – die vermehrte Bildung von Säuren (z. B. Ketosäure, und Milchsäure).

Der Begriff Stress wurde in der Biologie 1950 von dem Mediziner Hans Selye eingeführt. In dosierter Form braucht der Mensch Stress jedoch zum Leben. Stress kann positiv wirken und zu Höchstleistungen anspornen; Stress kann aber auch – vor allem wenn er länger anhält – krank machen. Die unterschiedlichen Reaktionen auf den jeweiligen „Stressor“ wurden deshalb mit Begriffen wie Eu-Stress (anregender, guter Stress) und Dis-Stress (zerstörender, negativer Stress, auch Overstress, „Überstress“) bezeichnet.

Mit einfachen Verfahren aus der Naturheilkunde kann schädlicher Stress in positiven Stress überführt, der aus dem Gleichgewicht geratene Mensch wieder besser in Einklang mit seiner Natur gebracht werden. Körperkräfte werden dadurch auf ganz natürliche Weise gestärkt und Leistungsreserven verbessert.

Ausreichende und wohldosierte Bewegung (tiefere Atmung), eine Ernährungsweise mit hohen Vitamin-, Mineral- und Spurenelementanteilen (evtl. auch ergänzt durch die kurmäßige Gabe einer basischen Elektrolytmischung), regelmäßige Entspannung sowie bestimmte Kneipp-Wasseranwendungen machen schnell wieder fit – Durchblutung, Sauerstoff- und Nährstoffzufuhr werden verbessert und Stresszustände auf natürliche Weise ausgeglichen.



Ganzeinfache Maßnahmen wie morgendliches Wechselduschen, das Gehen auf (tau)nassem Gras oder regelmäßiges Barfußgehen sorgen umgehend für einen klaren Kopf, helfen bei Müdigkeit und Konzentrationsstörungen und verbessern die Durchblutung und damit die Sauerstoffzufuhr. Unter Stress verengen sich die Gefäße – Wasseranwendungen wirken dem entgegen, indem sie das Reaktionsvermögen der Gefäße (Eng-, Weitstellung) trainieren. Längerfristig wird außerdem die allgemeine Abwehrlage und das vegetative Nervensystem gestärkt.

Für die ihm „stets teure Jugend“ hatte Sebastian Kneipp deshalb einen einfachen Rat:

„Gebrauchet eine gelinde Wasserkur! Geht ihr zum Beispiel an einem Bache im Sommer vorbei, so tretet ein paar Minuten in diesen Bach hinein, das härtet den Körper ungemein ab.“ (Sebastian Kneipp, So sollt ihr leben)

Wasseranwendungen sind ein hoch wirksames Mittel bei sämtlichen Stresszuständen, sie tragen zur allgemeinen Kräftigung und Leistungssteigerung bei und harmonisieren gestörte körpereigene Regulationsmechanismen (Aktivierung der Selbstheilungskräfte). Zahlreiche positive Wirkungen auf das Immunsystem sind nachgewiesen (u. a. Erhöhung der Zahl an Abwehr- und Fresszellen) ebenso wie die allgemeine Abwehrkraft gegenüber Umweltreizen (Wettereinflüsse, Temperaturunterschiede). Die allgemeine Stresstoleranz wird spürbar erhöht – man reagiert wieder insgesamt wesentlich unempfindlicher gegenüber äußeren Einflüssen und Stressoren.



## Wassertreten

kräftigt, wirkt auf die Brust und den ganzen Körper, erleichtert das Atmen, fördert die Durchblutung und die Blutzirkulation im Gehirn (der Kaltreiz an den Beinen regt ein ganzes Geflecht aus Nervenzellen im Gehirn an), fördert den venösen Rückstrom und wirkt ausgleichend (beruhigend und schlaffördernd am Abend, erfrischend am Tag).

Wassertreten ist fast überall durchführbar – im Freien in einem Bach oder Stadtbrunnen, an einem seichten Uferstreifen, an einer Wassertretstelle oder zuhause in der Badewanne oder auch in einem großen Eimer.

Mit der Anwendung wird vorsichtig begonnen, der Kältereiz langsam gesteigert – anfangs reicht das kalte Wasser bis über die Knöchel, dann bis zu den Waden, später bis eine Handbreit unter das Knie.

Wassertreten ist besonders geeignet bei „heißem“ Kopf, gefäßbedingten Kopfschmerzen, Benommenheit, Wetterfühligkeit, Einschlafstörungen, Infektanfälligkeit

(Jedoch Vorsicht bei bzw. nicht geeignet bei: Harnwegsinfekten, Blasen- und Nierenkrankheiten, Unterleibsinfektionen, Frösteln, Frieren)

Bitte beachten:

- Auskühlung vermeiden (nach der Anwendung muss Wiedererwärmung durch Bewegung eintreten).
- Das Wassertreten nie gleichzeitig mit einem Armbad anwenden.

So wird's gemacht:

1. Abwechselnd die Füße aus dem Wasser heben – im „Storchengang“ schreiten.
2. Dauer anfangs  $\frac{1}{4}$  bis später 3 Minuten – aufhören, wenn ein schneidender, krampfartiger Schmerz eintritt.  
(Je kälter das Wasser, desto kürzer die Einwirkung – und desto besser das Ergebnis.)
3. Danach das Wasser nur abstreifen (die Verdunstungskälte intensiviert die Wirkung) und trockene, warme Socken anziehen
4. Wiedererwärmung (durch Laufen oder abends im Bett zur Schlafförderung)

Vielen herzlichen Dank an  
Dr. Robert Bachmann, der uns diesen  
Artikel als Anzeige geschickt hat.

# Danke!

Herr Maier von natureconsult für...  
... Leopoldine, den Frosch (ähm, die Fröschin)  
Frau Lamprecht für auch-in-Weimar-erreichbar-sein  
Kathrin Leupolz fürs Gastlayouten  
Sebastian und Fabian fürs Mitlayouten  
Vitus für die Mit-Covergestaltung  
Harry! fürs rund-um-die-Uhr-da-sein und niemals-auf-die-Idee-kommen-zu-meckern  
Damen vom Sekretariat für nochmal-eine-Durchsag!!...  
Käufer für die Motivation, immer wieder eine neue Ausgabe zu machen  
Artikelschreiber für das-könnte-man-doch-auch-noch-schreiben...  
Interviewopfer  
Anzeigensammler für ach-bitte...  
Anzeigenmacher für na-gut...  
Dr. Robert Bachmann für die Wasser-gegen-Stress-Tipps  
Herr Glaser für ohne-Sie-geht-sowieso-nichts  
Layout-Geschädigte^^  
Herr Hof und pagefactory für den super Service  
CreativeSuit 2 oder auch 3  
Schulfest fürs Leitthema  
schlechtes Wetter für nichts-im-Freibad-verpassen

