

# Hydrotherapie



# Hydrotherapie

---

## Stärke Deinen Körper mit Wasser

---

„Hydro“ ist das griechische Wort für „Wasser“. Hydrotherapie ist also die **„Wassertherapie“**.

Bereits die alten Griechen und die Römer waren sich der wohltuenden Wirkung des Wassers bewusst und entwickelten eine hochstehende Badekultur. Heute findet sich diese in der Wellness-Bewegung wieder, bei der für die **Förderung des Wohlbefindens, zur Regeneration und auch zur Krankheitsvorbeugung** verschiedene Wasseranwendungen eingesetzt werden.

Denkt man an Therapie mit Wasser, fällt uns sehr schnell der **„Wasserdoktor“ Sebastian Kneipp (1821-1897)** ein. Obwohl die beiden Ärzte Siegmund Hahn (1664 - 1742) und Johann Siegmund Hahn (1696-1773) als die eigentlichen Begründer der Hydrotherapie in Deutschland gelten, ist der Pfarrer Sebastian Kneipp wohl der bekannteste Heilkundige, der sich mit der Wirkung von Wasser auf die Gesundheit beschäftigt hat. Auch heute noch werden **Kneipp-Kuren** durchgeführt, die auf seine Erfahrungen und Empfehlungen zurückgehen.

Ausgangspunkt für die Zuwendung zur Wasserheilkunde war die eigene Erkrankung von Sebastian Kneipp an Tuberkulose mit 28 Jahren. Auf der Suche nach Heilung stieß er auf ein Buch von Johann Siegmund Hahn über die Heilkraft von frischem Wasser. Kneipp begann daraufhin, täglich kurz in der eiskalten Donau zu baden und wurde wieder gesund.

Nach diesem Erlebnis beschäftigte sich Sebastian Kneipp weiterhin mit der Wirkung von Wasser auf den Körper. Er experimentierte viel. Tägliche Wasseranwendungen gehörten nun zu seinem Gesundheitsprogramm, und bald schon wurde er von anderen um Hilfe bei verschiedenen Beschwerden und Krankheiten gebeten. Während einer Choleraepidemie unterstützte er viele Menschen. Ihm wurde die Heilung von 42 an Cholera Erkrankten zugeschrieben.

Im Laufe der Jahre entstand ein ganzes Heilsystem zu dem neben den Wasseranwendungen auch die Ernährung, die Anwendung von Pflanzen und Hinweise zur gesunden Lebensführung gehören. Am bekanntesten sind aber die Kneippschen Wasseranwendungen, die der Wasserdoktor in seinem Buch „**Meine Wasserkur - So sollt ihr leben**“ genau beschrieben hat.

**Wasser** dient bei der Hydrotherapie im Wesentlichen **als Träger von Wärme- oder Kältereizen**. Was als warm bzw. kalt empfunden wird, ist dabei von der Hauttemperatur des Menschen abhängig, die im Normalfall zwischen 33°C und 35°C liegt. **Temperaturen von 0°C bis 18°C** werden als **kalt** wahrgenommen. Von **18°C bis 22°C** empfinden wir die Temperatur als **temperiert**. Der Bereich zwischen 23°C und 32°C liegt zu nah an der normalen Hauttemperatur. Für eine Reaktion ist der Unterschied zu gering. Anders ist dies in die Richtung der warmen Temperaturen. **36°C bis 38°C** gelten als **warm**, **bis 41°C** werden **heiße Anwendungen** eingestellt und **bis 44°C sehr heiße**.

Entscheidend bei der Wirkung von Wasseranwendungen sind neben der Temperatur auch die **Dauer der Einwirkung und die Größe der Fläche, auf die ein Wasserreiz einwirkt**.

## Anwendungsempfehlungen

Hydrotherapie eignet sich sehr gut zur Eigenanwendung. Man unterscheidet die folgenden **Anwendungsformen**:

- \* **Waschungen** als Teilwaschungen von Ober- oder Unterkörper oder als Ganzkörperwaschung
- \* **Bäder** als Arm-, Fuß-, Sitz-, Halb- Dreiviertel- oder Vollbad, je nach dem, welcher Teil des Körpers ins Bad eintaucht
- \* **Güsse** als Knie- oder Schenkel-, Lumbal-, Nacken-, Arm-, Gesichts- oder Vollguss
- \* **Wickel**, vor allem als Waden-, Lenden-, Brust- oder Halswickel und mit der Sonderform der „nassen Strümpfe“
- \* **Auflagen** als Leibauflage oder „Heublumensack“
- \* **Dämpfe** in der Regel als „Kopfdampf“ angewendet

Dazu kommen noch spezielle Formen wie „**Taulaufen**“ oder „**Schneelaufen**“ und „**Wassertreten**“.

Je nach Art der Beschwerden wird die Temperatur der entsprechenden Anwendungsform **kalt, warm, heiß, Temperatur ansteigend oder im Wechsel zwischen heiß und kalt** gewählt.

Während **bei akuten Beschwerden eher kalte Wasserreize** Besserung erzielen, sind **für chronische Prozesse warme und heiße Anwendungen** zu bevorzugen. **Wechselwarme Anwendungen** sind ein gutes **Training des Immunsystems**, um die Anpassung an verschiedene Temperaturen zu unterstützen.

Für die richtige Anwendung aller Methoden ist immer **Dein persönliches Wohlbefinden ausschlaggebend**. Dies betrifft sowohl die Temperatur als auch die Dauer. Vor allem bei kalten Anwendungen ist es wichtig, darauf zu achten, dass Dein Körper vorher genügend warm ist. Nach kalten Anwendungen musst Du auf eine **gute Wiedererwärmung** achten. Diese kannst Du sowohl aktiv durch Bewegung als auch passiv durch warmes Anziehen und / oder Bettwärme erreichen.

Nach allen Anwendungen ist eine **Ruhezeit** wichtig, damit Dein Körper den Reiz verarbeiten und seine Selbstheilung anregen kann.