

*Wie ein  
Storch  
im Wasser ...*



Wassertreten nach Sebastian Kneipp

## Wassertreten

Die **Kneippsche Gesundheitslehre** umfasst mehrere Aspekte und lässt einen ganzheitlichen Behandlungsansatz zu. Neben der **Ernährungstherapie** zählt die **Bewegungs-** und **Ordnungstherapie** zu den weiteren Hauptpfeilern ergänzt durch die **Phytotherapie** (Heilkräuter). Die **Hydrotherapie** nach Pfarrer Kneipp weist über 120 verschiedene Anwendungen auf, eine Form davon ist das **Wassertreten**.

## Anwendung

**Kneipp** hat in seiner **ursprünglichen Form** überwiegend mit kaltem Wasser gearbeitet, warme und kalte Anwendungen in Form von **Wannenbädern** (Teil-/Vollbad) und **Wickel** mit oder ohne Kräuterzusatz werden bei gezielten Indikationen verwendet. **Güsse** werden kalt, warm oder als Wechselguss angewendet.

## Wirkung

Unsere **Körpertemperatur** wird über einen **Regelkreis** reguliert, der das Ziel hat, eine konstante Körpertemperatur zu erhalten. Über unsere Thermorezeptoren, die in unterschiedlicher Dichte über die Hautoberfläche verteilt sind, erfolgt die Rückmeldung an das zentrale Nervensystem.



## Je nach Außenreiz erfolgt die Reaktion:

### KALTREIZ

- ⊗ Konstriktion (= Zusammenziehen) der peripheren Gefäße (insbesondere Arm- und Beinbereich)
- ⊗ Kein Wärmetransport nach außen
- ⊗ Kein Absinken der Körperkerntemperatur
- ⊗ Vermehrte Muskelarbeit, die Wärme produziert >>> Zittern

### WÄRMEREIZ

- ⊗ Erweiterung der peripheren Gefäße
- ⊗ Vermehrte Wärmeabgabe über die Haut
- ⊗ Als Zeichen der Mehrdurchblutung entsteht eine Rötung der Haut
- ⊗ Wärme wird dem Körper entzogen durch Verdunstung >>> Schweißbildung

## Verbesserungen bei regelmäßiger Anwendung der Hydrotherapie:

- ⊗ Mikrozirkulation (Durchblutung)
  - >>> Erhöhter Zellstoffwechsel auch in den vom Herz am weitesten entfernt gelegenen Bereichen
  - >>> Verbesserte Nährstoff- und Sauerstoffversorgung sowie schnellerer Abtransport der Stoffwechselabbauprodukte
- ⊗ Abwehr von Krankheitserregern
  - >>> Mediatoren und Zellen der körpereigenen Abwehr werden vermehrt an die Körpergrenzflächen transportiert (z. B. Nasen-Rachen-Raum, Darmschleimhaut)
- ⊗ Stärkung/Training der persönlichen Stressbelastung auf körperlicher Ebene
  - >>> Das vegetatives Nervensystem (Sympathikus und Parasympathikus) reagiert auf körperliche und seelische Belastungen
  - >>> Auslösen einer Stressreaktion durch einen definierten Kältereiz (Temperatur/Zeit)
  - >>> „Nach dem Schreck kommt die Entspannung“, d. h. nach der Kälteexposition erwärmt sich der Körper, die anfängliche Alarmierung weicht der Entspannung

# Wie wird es gemacht?

**WICHTIG! Tretbecken haben – je nach ihrer Quelle – unterschiedlich kalte Temperaturen**

- 1 Mit den unbedeckten Beinen bis ca. Kniehöhe im Storchengang (d. h. das Bein vollständig aus dem Wasser heben) 2 - 3 Runden gehen bzw. bis ein Kältegefühl eintritt.
- 2 Danach das Tretbecken verlassen und das Wasser mit den Händen abstreifen – nicht abtrocknen! So wird zusätzlich der Verdunstungseffekt genutzt. (Die Füße und Zehenzwischenräume können abgetrocknet werden.)
- 3 Sobald Sie einen Kälteschmerz verspüren (das kann bereits nach einer Runde sein) – das Tretbecken verlassen und nicht die Kälte aushalten!
- 4 Danach dem Körper Zeit zur Reaktion geben: entweder für 30 Minuten hinlegen oder Spazieren gehen (bis sich die Körpererwärmung eingestellt hat).
- 5 Zwischen einer erneuten Wasseranwendung sollte mindestens 1 Stunde vergehen.



BAD WEISSENSTADT  
AM SEE

**Kurzentrum Bad Weissenstadt am See**  
GmbH & Co. KG  
Im Quellenpark 1  
95163 Bad Weissenstadt am See  
[www.kurzentrum-weissenstadt.de](http://www.kurzentrum-weissenstadt.de)

Tel. 09253 9545-0  
[rezeption@kurzentrum-weissenstadt.de](mailto:rezeption@kurzentrum-weissenstadt.de)

Therapie Rezeption:  
Tel. 09253 9545-421 (Mo.-Fr. 8 - 16 Uhr)  
[therapie@kurzentrum-weissenstadt.de](mailto:therapie@kurzentrum-weissenstadt.de)