

Tafel 3

Luftkurort Schwellbrunn

*kulturweg
schwellbrunn*

Vorbereitung:

Nebst einer gesunden Luft kann auch Wasser heilend wirken. Der Deutsche Sebastian Anton Kneipp (1821 – 1897), ein bayrischer Priester und Hydrotherapeut, befasste sich schon vor über 150 Jahren mit der Heilwirkung des Wassers.

Kneipp selber erkrankte 1849 an Tuberkulose (eine Lungenkrankheit) und entdeckte in dieser Zeit das Buch „Unterricht von der Heilkraft des frischen Wassers“. Daraufhin badete er mehrmals in der eiskalten Donau und wurde tatsächlich wieder gesund.

Tägliche Wasseranwendungen gehörten von da an zu seinem Leben. Obwohl er 1853 wegen Kurpfuscherei angezeigt wurde, konnte er eine stattliche Anzahl Personen heilen, die an Cholera erkrankt waren. 1886 schrieb er sein Buch „Meine Wasserkur“.

Kneipp empfing immer mehr Kurgäste; es wurden sogar extra neue Badehäuser für seine Behandlungen errichtet.

Sebastian Anton Kneipp starb 78-jährig an einem Tumor, den man hätte operieren können. Er wollte aber ausschliesslich mit Wasseranwendungen behandelt werden.

Material: 2 Eimer, Badethermometer, Badetuch, (ev. Kleintiersand oder feiner Kies)

Aufgabe:

Fülle die beiden Eimer so, dass die Temperatur im ersten 20°C und im zweiten 40°C beträgt. (In den Eimer mit dem heissen Wasser kann zusätzlich eine Schicht Sand oder Kies auf den Boden gestreut werden; dies verstärkt die durchblutungsfördernde Wirkung.)

Steige zuerst für drei Minuten ins heisse Wasser. Bewege dabei immer ein wenig deine Füsse. Steige daraufhin für 30 Sekunden ins kalte Wasser. Wiederhole das Ganze dreimal, dann ist dein Wechselfussbad beendet und du kannst dir deine Füsse abtrocknen.

Bewege dich ein wenig und du wirst die Wirkung bemerken:

Das Wechselfussbad regt die Blutzirkulation an; deine Füsse sind schön warm!