

Die heilsame Kraft des Wassers!

Wasser - zwei Wasserstoffmoleküle und ein Sauerstoffmolekül bilden die Grundlage menschlichen Lebens. **Wasser ist der Urstoff alles Seins!** Es ist Urelement, Nahrungsmittel und erzeugt Energie. Je nach Alter besteht unser Körper zu 50%-80% daraus. In der Natur kommt es in flüssigem, festem und gasförmigem Zustand vor.

So vielseitig wie seine Eigenschaften, sind auch die **Anwendungsbereiche von Wasser als Heilmittel.**

Die **Hydrotherapie (Wasserheilkunde)** zählt zu den Regulationsverfahren der ganzheitlichen Naturheilkunde und Komplementärmedizin. Durch Bäder, Dämpfe, Güsse, Wickel, Waschungen oder Wassertreten können akute sowie chronische Beschwerden gelindert oder gar geheilt werden.

Wie und wo wirkt die Hydrotherapie???

Wirkungsbereiche von hydrotherapeutischen Anwendungen sind...

- Das **vegetative Nervensystem**: wirkt ausgleichend und regulierend auf die Muskelspannung.
- Die **Durchblutung**: Blutfluss in den kleinen und großen Blutgefäßen wird verbessert.
- Der **Stoffwechsel**: Zellstoffwechsel wird verbessert, Gas- und Nährstoffaustausch verbessert.
- Die Stimulation des **Immunsystems**.
- Die Regulation des **Hormonhaushalts**.

Durch die Reizwirkung von kaltem oder warmem Wasser werden äußere Thermorezeptoren stimuliert, die dann im Körper positive Reaktionen auslösen. Je nach Reizstärke kommt es zur Erweiterung oder kurzfristigen Verengung mit anschließender Erweiterung der Blutgefäße. Als Folge werden die **Durchblutung und die Wärmebildung angeregt**. Über Reflexbahnen wird eine Wirkung auf die Skelettmuskulatur und die Organe erzielt, sowie eine immunologische als auch eine hormonelle Beeinflussung erreicht. Bei regelmäßiger Anwendung tritt ein Anpassungseffekt ein, die **Selbstheilungskräfte und Regenerationsmechanismen des Körpers** werden unterstützt und angeregt. Von Gelenkbeschwerden über Kreislauf- und Durchblutungsstörungen bis hin zu Alterserscheinungen kann damit entgegengewirkt werden.

Leider ist die heilende Wirkung von Wasser in Vergessenheit geraten und spielt in der heutigen Medizin kaum noch eine Rolle. Völlig zu Unrecht, wie wir finden!

In den nächsten Tagen wollen wir euch deshalb **nützliche Anwendungstipps für zuhause** geben!!!

Literaturverzeichnis

Bachmann, Robert; Schleinkofer, German M. (2020): Natürlich gesund mit Kneipp. Fit und schön: über 60 Wasseranwendungen für zu Hause. 6. Auflage. Stuttgart: TRIAS.

Gündling, Peter W. (2019): Mit kaltem Wasser gegen Alterungsprozesse – „Anti-Aging“ mit Hydrotherapie nach Kneipp. In: *EHK* 68 (01), S. 22–28. DOI: 10.1055/a-0836-7628.

Kraft, Karin; Stange, Rainer; Adler, Martin (2010): Lehrbuch Naturheilverfahren. Stuttgart: Hippokrates.

Schmiedel, Volker; Augustin, Matthias (Hg.) (2017): Leitfaden Naturheilkunde. Methoden, Konzepte und praktische Anwendung. 7. Auflage. München, Deutschland: Elsevier (German Medical Collection, 73). Online verfügbar unter <http://www.sciencedirect.com/science/book/9783437551437>.