Wasser – die unsichtbare Superkraft, die uns alle verbindet 19. März 2025

Wasser begleitet uns täglich, formt Landschaften und hält uns am Leben – es ist eine der wertvollsten Ressourcen unseres Planeten. Doch trotz seiner essenziellen Rolle bleibt seine Bedeutung oft im Hintergrund. Der Weltwassertag am 22. März, ausgerufen von den Vereinten Nationen, rückt Wasser als globales Gut ins Zentrum der Aufmerksamkeit. Er erinnert uns daran, dass der Zugang zu sauberem Wasser eine der größten Herausforderungen unserer Zeit ist und nachhaltiges Wassermanagement weltweit von entscheidender Bedeutung ist – für die Umwelt, die Gesundheit und den sozialen Fortschritt.

Wasser ist nicht nur Lebensgrundlage, sondern auch ein Schlüssel zu Wohlbefinden und Gesundheit[1]. Nicht umsonst ist es neben Heilkräutern, gesunder Ernährung, Bewegung und Lebensordnung auch zentrales Element im Kneipp-Programm. Wasser versorgt uns mit Energie, fördert die Konzentration, unterstützt die Regeneration nach körperlicher Anstrengung und stärkt das Herz-Kreislauf-System. Zudem zeigt sich, dass regelmäßiger Kontakt mit Wasser – sei es durch Trinken, Baden oder Naturerfahrungen – die mentale Gesundheit positiv beeinflusst und Stresshormone abbaut.

Drei Arten, Wasser bewusst zu erleben

1. **Kneipp'scher Arm- und Knieguss – der Frischekick für Kreislauf und Abwehrkräfte**
   Beim Armguss wird das kalte Wasser (idealerweise in Form eines gebundenen Wasserstrahls) langsam vom kleinen Finger über die Außenseite des Arms bis zur Schulter geführt, dort dreimal über die Armkugel bewegt und an der Innenseite zurückgeleitet – erst rechts, dann links.
   Der Knieguss beginnt an der kleinen Zehe, verläuft über die Außenseite des Beins bis zur Kniekehle, wo der Wasserstrahl dreimal hin- und herbewegt wird, und fließt an der Innenseite zurück. Danach folgt die Vorderseite der Beine in gleicher Weise, inklusive einer kurzen Begießung der Fußsohlen. Anschließend wird durch Bewegung oder warme Socken für eine sanfte Wiedererwärmung gesorgt. Die Anwendungen regen den Kreislauf an, stärken das Immunsystem und fördern die Durchblutung.
   Nachhaltigkeitstipp: Kalte Güsse dauern nur wenige Sekunden und verbrauchen kaum Wasser – eine nachhaltige Alternative zu längeren Bädern oder Duschritualen.

2. **Wassertreten – Wellness aus der Natur**
   Diese einfache, aber wirkungsvolle Kneipp-Anwendung kann unter anderem in natürlichen Gewässern wie Bächen oder in Kneippanlagen durchgeführt werden. Dabei stellt man sich mit warmen Beinen und Füßen barfuß in knapp knietiefes kaltes Wasser und hebt abwechselnd die Beine zur Gänze aus dem Wasser (Storchengang). Nach etwa 30 Sekunden

[1] Ortiz, M., Koch, A.K., Cramer, H., Linde, K., Rotter, G., Teut, M. et al. (2023) 'Clinical effects of Kneipp hydrotherapy: a systematic review of randomised controlled trials', *BMJ Open*, 13(7), e070951.
Available at: https://bmjopen.bmj.com/content/13/7/e070951 (Accessed: März, 2025).

oder sobald ein starkes Kältegefühl eintritt, sollte die Anwendung beendet werden. Die Füße werden nicht abgetrocknet (nur das Wasser abgestreift), sondern durch Bewegung wieder aufgewärmt. Wassertreten stärkt die Venen, fördert die Durchblutung und regt den Stoffwechsel an.
Nachhaltigkeitstipp: Statt eine Wanne mit Wasser zu füllen, sind natürliche Wasserläufe wie ein Bach oder Teich die beste Option für diese Anwendung.

3. **Schwimmen und Eisbaden – zwei weitere Wege zu mehr Vitalität**
Für alle, die Wasser auf eine aktivere Weise erleben möchten, bietet Schwimmen eine ideale Möglichkeit, um Körper und Geist zu stärken. Ob im See, Fluss oder Schwimmbad – beim Schwimmen wird das Herz-Kreislauf-System trainiert, Muskulatur aufbaut und die Ausdauer verbessert. Beim Eisbaden dagegen werden gezielte Kältereize gesetzt, die den Körper widerstandsfähiger machen.
Dabei sollte der Körper langsam an kalte Temperaturen gewöhnt werden: Ein kurzes Eintauchen reicht bereits aus, um die positiven Effekte wie eine verbesserte Durchblutung, die Aktivierung des Immunsystems und eine gesteigerte mentale Resilienz zu spüren. Wichtig ist jedoch, dass Eisbaden mit Vorsicht durchgeführt wird und idealerweise unter Anleitung eines erfahrenen Profis erfolgt, um gesundheitliche Risiken zu minimieren. Nach dem Verlassen des Wassers ist es essenziell, sich durch Bewegung oder warme Kleidung möglichst rasch wieder aufzuwärmen.
Nachhaltigkeitstipp: Wer sich für Schwimmen oder Eisbaden in der Natur entscheidet, sollte auf ökologisch verträgliche Orte achten und sensibel mit der Umgebung umgehen, um die Wasserqualität und Tierwelt zu schützen.

Dr. Regina Webersberger, Präsidentin der Österreichischen Gesellschaft für Kneippmedizin und TEM, äußert sich zur gesundheitsfördernden Wirkung von Wasseranwendungen: „Regelmäßige Anwendungen mit kaltem Wasser bei weniger Geübten auch im Wechsel mit einem warmen Impuls fördern die Durchblutung, fordern die Herz-Kreislauf-Regulation heraus und stärken das Immunsystem durch gezielte Kältereize. Sie können zudem den Blutdruck regulieren, die Gefäße trainieren und entzündungshemmende Prozesse anstoßen. Nicht zuletzt führen sie durch die Ausschüttung von Endorphinen zu einer Entspannungsreaktion, was das Wohlbefinden steigert und Stress abbaut.“

Rebeka Lacarak
corporate identity prihoda gmbh
pr consultant
Telefon: +43 1 4796366 32
E-mail: rebeka.lacarak@cip.at
Website: www.cip.at