# Hydrotherapie

***Beschreibung der Anwendung***

Bei CRF werden warm-kalte Wechselgüsse empfohlen. Dabei wird der Temperaturreiz des Wassers genutzt um die Gefäßdurchblutung zu verbessern und die Muskulatur zu tonisieren. Der Stoffwechsel wird angeregt. Dies kann die Kraftempfindung steigern. Längerfristig wird die Muskulatur entspannt und mit körperlicher Entspannung kann auch eine psychische Entspannung und Beruhigung einher gehen.

Es handelt sich hierbei um eine Therapieform aus der klassischen Naturheilkunde. Durch Güsse, Bäder oder Abwaschungen kommt es zur Stabilisierung von Körperfunktionen (Abhärtung), zur Vorbeugung, Rehabilitation und/oder zur Regeneration akuter oder chronischer Beschwerden.

***Wann darf die Anwendung nicht durchgeführt werden?***

Bei Herzinsuffizienz, Herzrhythmusstörungen, Fieber, Infekten & Erkältung, bei Frieren & Frösteln sollen die hier dargestellten Maßnahmen nicht durchgeführt werden.

**Kurzanleitung**

Wechselnde warm-kalt Güsse über Waden, Oberschenkel und den ganzen Körper.

***Durchführung der Anwendung***

- Die Güsse sollen morgens durchgeführt werden.
- Der Wechselguss beginnt mit warmem Wasser am kleinen rechten Zeh. Das Wasser wird über die Außenseite des Unterschenkels bis zur Kniekehle, dann an der Innenseite des Beines zurück zum großen Zeh geschüttet oder mit der Brause appliziert.
- Man bleibt solange beim warmen Wasser, bis die Haut eine gute Rötung zeigt.
- Dann wird die Seite gewechselt.
- Nach der Wade erfolgt ein warmer Schenkelguss rechts und links, dann ein kalter Guss.
- Zuletzt wird der ganze Körper warm begossen, dann erfolgt ein kalter Guss.
- Der Wechselguss wird in seiner Gesamtabfolge über 5 bis 10 min dreimal wiederholt.
- Der Wechselguss endet mit einem kurzen und kalten Wasserreiz.

***Dauer und Häufigkeit***

„Nicht heftig und selten, sondern mäßig und regelmäßig“ – also idealerweise täglich, abhängig von der individuellen Befindlichkeit, insbesondere im Sinne der oben aufgeführten Kontraindikationen. Nach der Anwendung das Wasser nicht abtrocknen, sondern nur abstreifen. Je kälter der Reiz, desto kürzer soll die Anwendung sein. Der subjektive Kälteschmerz ist IMMER die oberste Grenze für die Behandlungsdauer.

***Besondere Hinweise für Anwender*innen und Patient*innen***

Der Körper muss vor einer kalten Anwendung immer warm sein. Während der Behandlung, besonders beim kalten Reiz, tief ein- und ausatmen. Keine Anwendung auf vollem Magen, besser zwei Stunden nach dem Essen. Grundsätzlich gilt: Milde Reize stärken, zu starke Reize schwächen den Organismus.

Kneipp'sche Kaltwasseranwendungen sind eine Reiztherapie. Die Anwendungen und Reize sollen von kurz nach länger gesteigert werden. Die ersten Anwendungen sollten bei unerfahrenen Patient*innen zunächst nur einige Sekunden dauern. Die Blutgefäße lassen sich durch wiederholte Kaltwasseranwendungen trainieren.

***Hinweise zur externen Evidenz und weiterführende Literatur***


- Sebastian Kneipp: Meine Wasserkur. 2016 Severus Verlag
- Prof. Bernhard Uehleke: Das große Kneipp Gesundheitsbuch. 5. Auflage 2019. TRIAS Verlag
- H. Kreiter / H. Roschatt: Kneippen. Erste, überarbeitete Neuauflage 2016. Kneipp Verlag Wien
- www.kneippbund.de