

Info:

Der Schlaf vor Mitternacht ist der gesündeste Schlaf. Der Morgenschlaf ist weniger erholsam. Das Heilmittel Wasser eignet sich besonders gut. Es wirkt auf das vegetative Nervensystem und damit auch auf das Schlafzentrum. Achten Sie beim Schlafengehen auf «warme Füsse».

Grundsatz: nach Kneipp

Ein warmes Bad oder Fussbad (mit Lavendel, Melisse, Baldrian oder Hopfen) beruhigt und entspannt. Herrlich einschlaffördernd wirkt das Wassertreten¹, der Knieguss² oder die Bauchwaschung³.

Tee: (mischt jede Apotheke) nach Kneipp

Orangenblüten, Goldmelisse oder Zitronenmelisse, Malvenblüte, Johanniskraut, Steinklee, Lavendel, Hopfen, Baldrian

Mein Ansatz/Erfahrung: (Basis Lehre Pfarrer Kneipp, seit 30 Jahren)

Die Teemischung hilft nur bedingt. Sehr gut ist das Wassertreten (im Winter im frischen Schnee) Kinder schätzen den Schnee, ist lustig und furchtbar kalt. (Storchenschritt)

Einschlafprobleme habe ich eigentlich keine. Jedoch wache ich regelmässig in der Nacht auf. Hier sollte man die «**Organuhr**» beachten. Jedes Organ, hat eine andere Zeit. Das führt zu Hinweisen von «Schwächen».

Falls ich nicht wieder einschlafen kann, nehme ich «**Klosterfrau Melisengeist**» (13 verschiedene Kräuter, ca. 1-2 Esslöffel, Apotheke) mit Wasser verdünnt. Sowie lege einen nassen, kalten Waschlappen auf meine Brust Falls das nicht zum Erfolg führt, dann muss die kalte «Ganz-Körperwaschung»⁴ angewendet werden.

WICHTIG:

Bei all den Wasseranwendungen wird das Wasser NICHT abgetrocknet. Immer nur mit warmen Körper und Füssen anwenden.

ULRIKE AMANN

Dipl. Kräuterpädagogin / zert.Waldgesundheitstrainerin / Wald-Coach Indian Balance©, fundiertes Wissen Kneipp-Anwendungen

Wermatswil, Nov. 25

Quelle: «Natürlich gesund mit Kneipp»

¹ Ein grosser Eimer/Bottich bereit stellen (kann auch Bach/Brunnen sein, mit kaltem Wasser füllen, das Wasser sollte bis handerbreit unter das Knie reichen. Im Storchenschritt ein Bein nach dem anderen heben – bis der Kälteschmerz nicht mehr auszuhalten ist – dann sofort ins Bett, oder laufen, damit sich die Füsse wieder erwärmen

² Mit Schlauch (ohne Brause) vom Fussrücken (hinten) aussen aufwärts, kurz verweilen, dann vorn über das Knie wieder an der Innenseite abwärts. Beide Beine. Am Schluss beide Fusssohlen kurz abspülen.

³ Bauchwaschung: mit einem kalten nassen Waschlappen den Bauch im Uhrzeigersinn waschen. (mehrmals)

⁴ Ganzkörperwaschung: Tuch in Wasser (kalt) eintauchen. Rechter Arm aussen, dann innen (bis Achselhöhle) links genau so. Hals, Brust, Leib und schliesslich Rücken. Tuch immer wieder in Wasser tauchen. Rechtes Bein aussen, vorne und innen und hinten. Immer zum Herzen «waschen». Am Schluss rechte und linke Fusssohle. Nicht abtrocknen. Wieder ins Bett im Bademantel, Badetuch oder Pyjama. Der tiefe Schlaf entschädigt für diesen «Wasserschock».