

## Wasser: Sprit fürs Gehirn

Ein Bad mit Nebenwirkungen

Sommerpause, nichts los – und Sie sitzen zu Hause. Tragen Sie sich mit dem Gedanken, endlich doch noch in „Italienisch für Anfänger“ zu gehen oder sich mit Excel vertraut zu machen, dann nutzen Sie doch die Ferienzeit für ein wenig Gesundheit, die Spaß macht: Gehirntraining. Ganz ohne Denken, dafür mit Nebenwirkungen! Das Gehirn ist ein Körperorgan und lässt sich also trainieren. So hat ein Schweizer Professor nachgewiesen, dass Sie durch Lernen in Kombination mit Bewegung Ihre Intelligenz um bis zu 27 Prozent (!) steigern können.

Der heilkundige Pfarrer Sebastian Kneipp kannte eine Methode, um die verschiedensten Krankheiten im Bereich Kopf, Hals und Atemorgane zu heilen, ohne Medikamente und ohne dass die betroffenen Körperteile überhaupt direkt berührt werden. Bei den verschiedensten Leiden, von Migräne über Erkältungsanfälligkeit bis hin zu Augen- und Herzleiden, eignet sich die folgende Anwendung als Heil- und Vorbeugungsmittel, und eben: als Training zur Förderung der Sinnesorgane und der geistigen Fähigkeiten.

### Unser Tipp: Das Armbad

Setzen Sie sich bequem und aufrecht an Ihr Waschbecken im Badezimmer (noch besser ist natürlich ein richtiges Kneipp-Armbad). Füllen Sie es mit gut warmem Wasser. Tauchen Sie beide Arme bis zur Mitte der Oberarme ein. Bleiben Sie so sitzen, bis Ihnen wohliger warm ist, und achten Sie auf eine bequeme Haltung. Nach dem Armbad empfiehlt sich, den rechten und linken Arm, so weit sie im Wasser waren, kurz mit kaltem Wasser zu begießen. Arme abtrocknen.

Eine Abwandlung ist das „ansteigende“ Armbad. Dabei beginnen Sie mit hautwarmem Wasser und steigern die Temperatur im Laufe der nächsten 15 bis 20 Minuten auf bis zu 39 Grad.

Variante 2 ist das Wechselarmbad: ein Mittel bei Kreislauf- und Durchblutungsstörungen, Arthrose, Atemwegskrankheiten, chronisch kalten Hände oder Erschöpfung. Dafür brauchen Sie zwei Armbecken. Eins füllen Sie mit kaltem Wasser, das andere mit warmem. Mach Sie weiter wie oben beschrieben, und tauchen Sie die Arme dann für wenige Sekunden ins kalte Wasser. Den Vorgang zweimal wiederholen (also kalt aufhören). Arme hinterher nicht abtrocknen, nur abstreifen; warm anziehen, zur Wiedererwärmung entweder bewegen oder Sie gönnen sich eine halbe Stunde Bettruhe – das ist Wellness pur und Mini-Urlaub zu Hause.

**Wichtiger Hinweis:** Kneipp-Anwendungen in jedem Fall nur nach Rücksprache mit dem Arzt nehmen.

*Ihr Spezialist des Kneipp-Bund e.V., Dr. Robert M. Bachmann*

**Weitere Infos unter:** Kneipp-Bund e.V.

Adolf-Scholz-Allee 6-8 86 825 Bad Wörishofen Tel. 082 47 / 30 02-0 Fax 082 47 / 30 02-199

E-Mail: [info@kneippbund.de](mailto:info@kneippbund.de) [www.kneippbund.de](http://www.kneippbund.de) [www.kneippvisite.de](http://www.kneippvisite.de)