



## Essigwaschung

Egal ob bei Fieber oder an heißen Tagen zur Abkühlung: Eine Essigwaschung kann ein gutes Hausmittel für viele Zwecke sein. Waschungen im Kneippschen Sinne werden in der Regel morgens kurz nach dem Aufstehen durchgeführt. Bei bettlägerigen Personen können die Waschungen auch im Bett stattfinden. Kneippsche Waschungen lassen sich in Oberkörper-, Unterkörper- und Ganzwaschung einteilen und gehören zu den mildereren Anwendungen der Hydrotherapie. Voraussetzung für alle Waschungen ist ein warmer Körper und möglichst kein Luftzug (evtl. Fenster schließen).

### Unser Tipp: Essigwaschung

Für diese traditionelle Waschung nach Kneipp werden ausschließlich ein Leintuch und etwas Apfelessig benötigt. Dieser sollte vor allem bei Kleinkindern mit reichlich Wasser verdünnt werden, um Hautreizungen vorzubeugen. Die optimale Konzentration für Erwachsene liegt bei vier Teilen Wasser zu einem Teil Essig. Hierzu verwendet man kaltes Wasser von einer Temperatur zwischen 12 und 16 Grad, jedoch kann die Anwendung auch mit leicht erwärmtem Wasser von zirka 20 Grad erfolgen. Nachdem dies gut vermischt wurde, wird das Leintuch mit der Flüssigkeit getränkt und anschließend leicht ausgewrungen. Nun werden je nach Waschungstyp (Oberkörper-, Unterkörper oder Ganzwaschung) die entsprechenden Gliedmaßen gleichmäßig befeuchtet. Allerdings sollte darauf geachtet werden, die jeweiligen Körperteile nicht zu frottieren – es sollte schonend vorgegangen werden. Beispiel Oberkörperwaschung: Zunächst wird der rechte Arm in mehreren Strichen von der Hand zur Schulter gewaschen, dann der Hals, die Brust und der Bauch bis etwa zur Nabelhöhe. Anschließend folgen die linke Hand und der linke Arm. Nach Waschung der Vorderseite wird das Tuch erneut befeuchtet und ausgewrungen. Nun wird der Rücken bis zum Becken gewaschen. Zudem muss der Körper während der Behandlung warm bleiben, weshalb die Waschung stets relativ zügig verläuft. Im Anschluss sollten Sie sich anziehen und nach Bedürfnis entweder einige Zeit zugedeckt im Bett verbringen oder sich bewegen. Essigwaschungen senken nicht nur ein Fieber sondern regen auch bei regelmäßiger Anwendung die Durchblutung an. An warmen Tagen sind sie zudem eine willkommene Abkühlung und wirken übermäßiger Schweißproduktion, vor allem im Achsel- und Rückenbereich, entgegen.

### Sebastian Kneipp:

„Wessen Körper kalt ist, wen fröstelt oder friert, der nehme nie eine Waschung, vor allem nie eine Ganzwaschung vor.“

### Übrigens:

Bis zu dreimal täglich kann diese spezielle Waschung angewendet werden; jedoch kann bei Dauergebrauch der Essig hautaustrocknend wirken.

*Ihr Gesundheitsexperte des Kneipp-Bund e.V.*

**Dr. med. Dr. Bernhard Uehleke**

*Abt. Naturheilkunde - Charité Berlin*

Kontakt:

Kneipp-Verein Donauwörth e.V. Jennisgasse 6 | 86609 Donauwörth | Tel. 0906.244 442 | Fax 7001257

[vorstand@kneipp-verein-donauwoerth.de](mailto:vorstand@kneipp-verein-donauwoerth.de) | <http://www.kneipp-verein-donauwoerth.de>