



## **Nehmen Sie Ihre Gesundheit selber in die Hand !!**

**Ein wirksames Werkzeug dazu:  
Kurse für Güsse, Waschungen,  
Wickel und Auflagen  
nach Sebastian Kneipp**

**Kursdauer ca. 3 Stunden**

**Termine können individuell  
abgesprochen werden**

in der **Badestube** der  
**Wollishofer Sauna + Gesundheitszentrum**

Moosstrasse 26, 8038 Zürich

044 482 04 84

[info@wollishofersauna.ch](mailto:info@wollishofersauna.ch) / [www.wollishofersauna.ch](http://www.wollishofersauna.ch)

### **Leitung**

**Rolf Hess**, med. Masseur FA, Pflegefachmann HF  
Kneipp-Gesundheitsberater und - Hydrotherapeut

### **Kosten**

**Pro Kurs CHF 90.-**

(Kunden und Kneippmitglieder haben Ermässigung)

### **Bedingungen**

**Giesskurs** ab 1 – 4 Teilnehmer

Kurs **Wickel/Auflagen** ab 2 – 4 Teilnehmer

An einem Abend ist es möglich entweder einen Kurs zum Thema  
**Güsse/Waschungen** oder **Wickel/Auflagen** zu besuchen.  
Sie können dies vorher bestimmen, je nach Ihrem Interesse.

### **Ablauf**

Kurze Vorstellung der fünf Kneipp-Säulen  
Theorie über die Wirkung der jeweiligen Anwendungen  
Praktisches Üben mit **temperiertem** Wasser

### **Kursinhalt**

**Güsse:** Knie-, Schenkel-, Arm-, Brust-, Ober-, Gesichts-, Vollguss.

**Waschungen:** Oberkörper-, Unterkörper-, Ganzkörperwaschung

**Wickel, Auflagen:** Lenden, Brust, Nacken, Bein, Heublumen, Quark

### **Mitbringen**

Badkleid, Badetuch, Teilnahmegebühr  
empfehlenswert: Bademantel, Badesandalen

### **Kursziel**

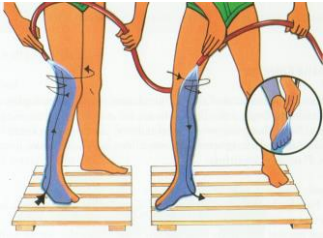
Sie werden nach diesem Kurs in der Lage sein, die Anwendungen  
fachgerecht an sich selber auszuführen.

## Einige Beispiele

Die meisten Anwendungen sind auch im Wechsel **warm/kalt** anwendbar.

**Wichtig:** kalt = Sekunden-, warm = Minutenanwendungen.

### **Knieguss kalt**



**Wirkung:** Tonisiert und kräftigt die Venen, schlaffördernd, ableitend, durchblutungsfördernd, blutdrucksenkend, Stärkung der Beckenorgane.

**Zu empfehlen bei:** Krampfadern, Einschlafstörungen, Kopfschmerzen, Bluthochdruck.

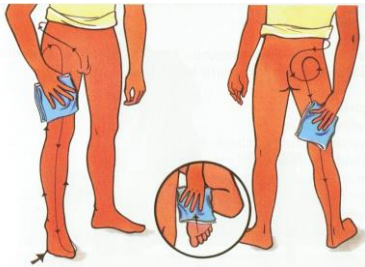
### **Armguß kalt**



**Wirkung:** Stärkung des Immunsystems (Abhärtung) Erfrischung und Belebung für den Körper.

**Zu empfehlen bei:** Entzündungen, z.B. Sehnscheiden, Ellenbogen, Schulter. Bei nervösen Herzstörungen, Herzmuskelschwäche. Schwindelgefühl, Blutandrang im Gehirn und Katarrh (wegen der ableitenden Wirkung auf Kopf und Hals)

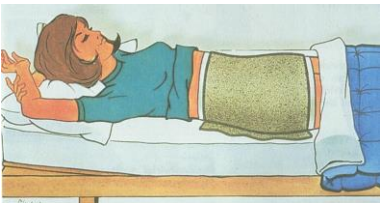
### **Unterkörperwaschung kalt**



**Wirkung:** Abhärtend, stoffwechsel- und kreislaufanregend, herzentlastend, durchblutungsfördernd, vegetativ stabilisierend.

**Zu empfehlen bei:** Abwehrschwäche, vegetative Unausgeglichenheit, Kreislauf-, Wärmeregulationsstörungen, akuten fieberhaften Erkältungs- und Infektionserkrankungen, Grippe, chronischem Rheuma.

### **Lendenwickel**



**Wirkung:** Beruhigend, entspannend, schlaffördernd, blutdruckstabilisierend, entschlackend.

**Zu empfehlen bei:** vegetativ bedingten Beschwerden, chronischer Verstopfung, Bluthochdruck, Wechseljahrbeschwerden, Altersdiabetes, Fastenkuren

## Einige Zitate und Feststellungen von Kneipp

- Wer nicht jeden Tag etwas Zeit für seine Gesundheit aufbringt, muss eines Tages sehr viel Zeit für die Krankheit opfern.
- Gesund bleiben will jeder, aber die Wenigsten tun etwas dafür.

**Pfarrer  
Sebastian Kneipp**

**17. Mai 1821  
bis  
17. Juni 1897**



- **Bewegung:** „Untätigkeit schwächt, Übung stärkt, Überlastung schadet.“
- **Heilkräuter:** „Unser Herrgott hat für jedes Leiden ein Kräutlein wachsen lassen.“
- **Wasser:** „Ist das Wasser für den gesunden Menschen ein vorzügliches Mittel, seine Gesundheit und Kraft zu erhalten, so ist es auch in der Krankheit das erste Heilmittel. Es ist das natürlichste, einfachste, wohlfeilste und, wenn recht angewendet, das sicherste Mittel.“
- **Lebensordnung:** „Erst als man den Zustand ihrer Seele kannte und da Ordnung hineinbrachte, ging es mit den körperlichen Leiden auch besser.“
- **Ernährung:** „Lasst das Natürliche so natürlich wie möglich. Die Zubereitung der Speisen soll einfach und ungekünstelt sein. Je näher sie dem Zustande kommen, in welchem sie von der Natur geboten werden, desto gesünder sind sie.“



Damit der Kneippguss seine volle Wirkung entfalten kann, ist ein voller und druckarmer Wasserstrahl notwendig. Als Alternative zu einem Schlauch empfehlen wir eine **\*Kombi-Brause**. Sie kann an jeden handelsüblichen Duschschlauch montiert werden. (CHF 45.-)

**\*Ist momentan leider nicht mehr im Handel!**