



Am Brunnen erklärte Yvonne Schnetzer zunächst die richtige Durchführung des Armbads.



Anschließend demonstrierte sie die korrekte Anwendung.

Bilder Nicole Trucksess

EINE ERFRISCHENDE VORSTELLUNG

Die Bibliothek Lenzerheide lud zur Buchpräsentation ein – inklusive Spaziergang und Armbad

Von Nicole Trucksess

Buchvorstellungen müssen nicht langweilig sein – dass es mit Bewegung und praktischen Beispielen kurzweilig sein kann, bewiesen Yvonne Schnetzer und Marcella Rischatsch bei der Präsentation der Neuauflage von «Gesund mit Kneippen – Praktische Anwendungen» in der Bibliothek Lenzerheide. Yvonne Schnetzer ist Gesundheitsberaterin von Zürich und führt zusammen mit Marcella Rischatsch-Cantieni im Co-Präsidium den Schweizer Kneippverband mit seinen über 2300 Mitgliedern.

KNEIPPLEHRE

Sebastian Kneipp (1821–1897) hat ein ganzheitliches und zeitloses Naturheilverfahren geschaffen, das wissenschaftlich anerkannt ist und seit über 150 Jahren angewendet wird. Die Kneipplehre basiert auf fünf Säulen, die sich gegenseitig in ihrer Wirkung unterstützen und ideal ergänzen: Heilpflanzen, Bewegung, Lebensordnung (innere Balance), Ernährung und Wasser.

Das Buch ist zeitgemäss illustriert und enthält genaue Beschreibungen, so Yvonne Schnetzer. Sie erklärte den Gästen der Buchpräsentation, wie eine Kaltwasseranwendung wirkt. «Die Kneipp-Hydrotherapie ist für jedes Alter geeignet», betonte sie.

Verschiedene Arten von Reizsetzungen

Reize können sowohl mit als auch ohne Wasser gesetzt werden. So fördert Barfusslaufen auf Naturboden die Durchblutung, Taulaufen stärkt nicht nur die Fussmuskulatur, sondern auch das Immunsystem und hilft bei Kopfschmerzen. Eine stärkere Wirkung als das Taulaufen erzielt Schneegehen – dies sollte aber nur bei Neuschnee durchgeführt werden, so Schnetzer. Beim Trockenbürsten beispielsweise wird ein mechanischer Reiz auf die Haut ausgeübt und wirkt positiv bei Herz-Kreislauf-Schwäche oder Migräne. Bei den Reizen mit Wasser gilt die Grundregel «so kalt wie möglich, so warm wie nötig», so Yvonne Schnetzer. Angewendet werden hier Waschungen (Ganzwaschung oder auch Teilwaschung), Güsse und Bäder.

der. Kalte Waschungen sind dabei ideal zum Einstieg, erläuterte Yvonne Schnetzer. «Sie sind nerven- und immunstärkend und gleichzeitig herzentlastend.» Anschaulich zeigte sie den Anwesenden die richtige Anwendung einer kalten Bauchwaschung – in der Bibliothek allerdings als «Trockenübung» ohne Wasser.

Nass wurde es allerdings für die Besucher am Sebgondi-Brunnen. Hier zeigte Yvonne Schnetzer die richtige Durchführung eines kalten Armbads. Der Reihe nach tauchten die Buchpräsentationsgäste ihre Arme ebenfalls in das kalte Nass – das gar nicht so kalt, dafür erfrischend und belebend war.

Zurück in der Bibliothek erklärte Yvonne Schnetzer noch weitere Anwendungen wie Güsse und kneippsche Wickel. Marcella Rischatsch stellte die Arbeit des Kneippvereins vor, der sich über neue Mitglieder immer freut. Zum Abschluss lud das Bibliotheksteam zu einem kleinen Apéro ein.



Die Gäste tauchten ihre Arme schliesslich selbst ins kalte Nass.