

**Zeitschrift:** Nidwaldner Kalender  
**Herausgeber:** Nidwaldner Kalender  
**Band:** 39 (1898)  
  
**Rubrik:** Die Wasserkur

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 18.05.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



# Die Wasserkur.

„Weit das Beste ist das Wasser!“  
Sprach einst Pindar freudentlammend;  
Alle schönsten Wasserhasser  
Werden durch sein Wort verdammt!  
Meere, Flüsse,  
Flutergrüsse,  
Quellen, Bäche, Brünnelein,  
Waschen Alles sauberrein.

Doch des Wassers mächtig Walten  
Zu erkennen, seine Kraft,  
War der Nachwelt vorbehalten  
Und der heut'gen Wissenschaft.  
Kneippmethode  
Ist jetzt Mode;  
Jede Krankheit klein und groß  
Wird man durch das Wasser los.

Wird sich bald noch jemand finden,  
Der das Kneippen nicht versteht?  
Der nicht steckt in Kneipp'schen Binden,  
Nicht in Kneipp'sandalen geht?  
Wickel, Güsse,  
Bloße Füße,  
Span'sche Mäntel, Malzkaffee  
Zeitigt jetzt die Kneippidee.

Wer will für den Magen sorgen,  
Wem im Kopfe fehlt etwas,  
Watschelt schon am frühen Morgen  
Kröstelnd durch das nasse Gras,  
Schlüpft in Socken,  
Die schön trocken;  
Rennt sodann im schnellsten Trab  
Straßen auf und Straßen ab.

Mit Vergnügen, mit Behagen  
Steigt der Kneipper in das Bad,  
Taucht hinein bis an den Kragen  
Auch beim stärksten Kältegrad.  
Drei Sekunden  
Sind verschwunden;  
Rähneklappernd zieht der Mann  
Schnell die warmen Hosen an.

Minder groß ist das Vergnügen,  
Das man span'schen Mantel nennt,  
Eingewickelt dazuliegen  
In dem nassen Element;  
Und dem Zucken  
Und dem Zucken  
Und dem Beißen bieten Trost,  
Regungslos gleich einem Klotz.

Bald verlernt ein Mann das Spassen,  
Der zum Blitzguß steht bereit,  
Wenn der Schlauch die Wassermassen  
Auf den bloßen Buckel speit;  
Wenn mit Sausen  
Und mit Brausen  
Tropfen, hart wie Kieselstein,  
Prasseln auf das Fleisch hinein.

Erstlich fängt des Strahles Toben  
Unten bei den Fersen an,  
Und durchschreitet dann nach oben  
Stets im Zickzack seine Bahn.  
Ganze Wendung!  
Neue Spendung!  
Auf die Brust und in's Gesicht  
Fällt der Blitz mit Bleigewicht.

Wenn du vierzig solcher Blicke  
Zu empfangen bist bereit,  
So vertreibst von ihrem Sitze  
Du des Leibes Fettigkeit;  
Wirst sehr bager,  
Dünn und mager,  
Bleibst du nicht, o Mißgeschick,  
Grad wie vorher rund und dick!

Zarte Seelen, die Entsetzen  
Vor dem jähen Blitz erfasst,  
Können sich in's Sitzbad setzen,  
Das für sie viel besser paßt.  
Ach, wie schonend  
Und doch lohnend  
Sorgt für jegliche Natur  
Wundervoll die Wasserkur!

Außen helfen nasse Wickel,  
Innen wirkt verschiedner Thee,  
Wohlbekannte Kneippartikel  
Schützen dich vor jedem Weh.  
Wassertreten  
Kann dich retten!  
Wer so'was recht lange treibt,  
Sicher lang am Leben bleibt.

Seht, wie jedes Menschenübel  
Vor dem Wasser weichen muß!  
Ghrt darum die Wasserfübel,  
Ghrt den Blitz- und Schenkelguß!  
All' ihr Wannen,  
Schläuche, Kannen,  
All' ihr Wickel, schmal und breit,  
Seid gepriesen jederzeit!

