



Kneippen daheim: Der Frischekick fñ¼r's Immunsystem

Beitrag

Gesundheitskompetenz aus den bayerischen Heilbãrdern und Kurorten frei Haus: GESUNDES BAYERN-Expertin Ines Wurm-Fenkl aus Bad Wãrrishofen erklãrt, wie beispielsweise Wasseranwendungen als Kernelement der Kneipp-Lehre das Immunsystem in Schwung bringen. Weitere Informationen auf www.gesundes-bayern.de und im 60-Sekunden-Portrait der Kneippianerin Wurm-Fenkl: www.gesundes-bayern.de/themen/kneippen-fuer-das-immunsystem/

Ines Wurm-Fenkl ist Kneipp-Expertin an der Sebastian-Kneipp-Akademie in Bad Wãrrishofen. Fñ¼r sie ist die von dem gebãrtigen Ottobeurener Pfarrer im 19. Jahrhundert entwickelte Hydrotherapie â?? eines von fñ¼nf Kneipp-Elementen â?? das Naturheilverfahren der Wahl, um Krankheitserreger abzuwehren. Das Prinzip dahinter: Auf Kaltwasserreize reagiert der Kãrper mit der Produktion von Wãrme und mehr Abwehrstoffen, die durch eine verbesserte Durchblutung gleich dorthin gelangen, wo sie gebraucht werden. Dabei ist Kneippen nicht nur effektiv, sondern auch einfach in den Alltag zu integrieren: â??Lediglich ein Wasseranschluss, ein Waschbecken und ein groãer Eimer, in dem beide Fñ¼ãe bequem Platz haben, sind nãtigâ??, erklãrt Ines Wurm-Fenkl und gibt konkrete Tipps, wie eine Kneipp-Kur zu Hause aussehen kann.

Fit durch den Tag:â Der Morgen startet mit einer Oberkãrperwaschung mit 16 bis 18ãC kaltem Wasser, zusãtzlich kann desinfizierender Essig zugegeben werden (4 EL auf 1 Liter Wasser). Den Rãcken erreicht man gut mit einem nassen Handtuch. Nachmittags folgt ein belebendes Armbad: einfach Spãl- oder Waschbecken mit 16 bis 18ãC kaltem Wasser fñ¼llen und die Arme bis ãber die Ellbogen ca. 20 Sekunden lang eintauchen. Dann das Wasser abstreifen und trocknen lassen. Dabei die Arme bewegen, zum Beispiel Zahlen in die Luft schreiben. Den Tag beschlieãt beruhigendes Wassertreten, am besten direkt vorm Zubettgehen. Dazu einen Farbeimer oder ãhnliches bis zur halben Wadenhãhe mit 16 bis 18ãC kaltem Wasser fñ¼llen und eine Minute lang wie ein Storch auf- und abtreten. Dann das Wasser abstreifen und ab ins Bett. Bitte immer beachten: Der Kãrper muss warm sein, bevor man mit den Kaltwasserreizen beginnt. Auãerdem sind eiskalte Ganzkãrperduschen nur fñ¼r Erfahrene geeignet.

Wache Home-Office-Augen und starke obere Atemwege:â Gesicht 10 bis 20 Sekunden in eine

Schüssel mit kaltem Wasser tauchen, dabei die Augen öffnen, hin- und her rollen und mit den Lidern klappern. Das hilft gegen übermüdete Augen, aber auch bei Heuschnupfen-Beschwerden und es stärkt die Nebenfühlen sowie die Abwehrkräfte der oberen Atemwege.

Vor über 150 Jahren begründete Pfarrer Sebastian Kneipp seine Naturheillehre im Allgäuer Städtchen Bad Wörishofen, die neben der Wassertherapie auch die Elemente Bewegung, gesunde Ernährung, Kräuter und innere Ordnung beinhaltet. Vor-Ort-Angebote in den bayerischen Heilbädern und Kurorten für die Zeit, wenn Reisen wieder möglich ist, und weitere Tipps der GESUNDES BAYERN-Experten finden sich unter www.gesundes-bayern.de. Das ausführliche Interview mit Ines Wurm-Fenkl gibt's unter www.gesundes-bayern.de/themen/heilmittel-naturheilverfahren/kneippkur/kneipp-im-badezimmer/.

Bericht: www.gesundes-bayern.de – **Bildrechte:** © www.gesundes-bayern.de / Gert Krautbauer

Kneipp-Expertin Ines Wurm-Fenkl gibt Tipps zum Kneippen in den eigenen vier Wänden © www.gesundes-bayern.de / Gert Krautbauer



Belebendes Armbad im eigenen
Badezimmer für ein starkes
Immunsystem © www.gesundes-bayern.de / Gert Krautbauer

Nur für Geübte: Kneipen in der
Natur zu jeder Jahreszeit ©
www.gesundes-bayern.de / Gert
Krautbauer



Das Gesichtsbad: Tipp für müde Home-Office-Augen und zur Stärkung der oberen Atemwege
© www.gesundes-bayern.de / Gert Krautbauer



Für ein gutes, erfülltes Leben bis ins hohe Alter.

TAGESPFLEGE Fröschenthal



Jetzt
Probetag
vereinbaren!

vivita.de

VIVITA
AMBULANT

Rauwöhrstr.18a 83115 Neubeuern
☎ 0 80 35/968 4290

Kategorie

1. Natur & Umwelt

Schlagworte

1. Bad Wörishofen
2. Bayern
3. Kneipp