Ressort: Gesundheit

Gesunde Kneipp-Waschungen

Wasseranwendungen

Hannover, 06.02.2025, 20:56 Uhr

GDN - Wo ich mich auch umhöre, immer wieder treffe ich auf Menschen, die gerade eine Infektion hinter sich haben oder sich noch damit herumplagen. Kneipp-Anwendungen können das Immunsystem stärken und Erkrankungen weniger Raum lassen.

Täglich versuchen Viren und Bakterien, in unseren Körper einzudringen. Eine Barriere zur Abwehr dieser „Krankmacher“ ist das Immunsystem, das muss aber regelmäßig trainiert werden, damit es in die Lage versetzt wird, als Abwehrbollwerk agieren zu können. Das geht nicht von heute auf morgen. Wie ein Sportler braucht auch das Immunsystem regelmäßiges Training.

Zur Abhärtung kann sowohl mit Kältereizen als auch mit Wechselreizen gearbeitet werden. Für Kneipp-Anfänger bietet es sich an, mit sanften Reizen zu beginnen. Waschungen bieten sich für Einsteiger an. Dabei wird mit einem Waschtuch oder Wasch-Handschuh aus Leinen ein dünner Wasserfilm auf bestimmte Körperteile aufgetragen. Das Wasser kann kalt oder temperiert sein.

Zum Einstieg in die Kneipp-Wasseranwendungen eignet sich die Oberkörper-Waschung. Zunächst wird das Waschtuch in kaltes Wasser getaucht und ausgewrungen. Danach wird das Tuch am rechten Arm außen vom kleinen Finger bis zur Schulter bewegt. Es folgt die Innenseite, die bearbeitet wird. Anschließend folgt der linke Arm, der Hals, die Brust und Rücken. Wichtig: Das Tuch muss immer wieder mit frischem und kühlem Wasser abgekühlt werden. Nachdem die Waschung beendet ist, darf der Wasserfilm auf der Haut nicht abgerieben und getrocknet werden. Die Trocknung muss durch die Luft geschehen. Im Bett kann der Körper wieder aufgewärmt werden.

Bericht online:
https://www.germandailynews.com/bericht-125087/gesunde-kneipp-waschungen.html

Redaktion und Veranwortlichkeit:
V.i.S.d.P. und gem. § 6 MDStV: Hartmut Butt

Haftungsausschluss:
Der Herausgeber übernimmt keine Haftung für die Richtigkeit oder Vollständigkeit der veröffentlichten Meldung, sondern stellt lediglich den Speicherplatz für die Bereitstellung und den Zugriff auf Inhalte Dritter zur Verfügung. Für den Inhalt der Meldung ist der allein jeweilige Autor verantwortlich. Hartmut Butt

Editorial program service of General News Agency:
UPA United Press Agency LTD
483 Green Lanes
UK, London N13NV 4BS
contact (at) unitedpressagency.com
Official Federal Reg. No. 7442619