Ressort: Gesundheit

Kneippen ohne Wasser

199 Jahre Sebastian Kneipp

Hannover, 17.05.2020, 10:19 Uhr

GDN - Sebastian Kneipp hat heute Geburtstag. 199 Jahre wird er alt. Er war einer der ersten, der die Wichtigkeit von Gesundheitsprävention erkannte. Bekannt geworden ist er durch seine Wasseranwendungen. Abhärten ist auch ohne Wasser möglich.

Kneipp hat in seinem Programm eine Reihe von Abhärtungsmaßnahmen. Für Wasserscheue empfiehlt er das Trockenbürsten, ein Luft- oder Licht-/Sonnenbad. Das Material, was dafür benötigt wird, ist gering. Selbst das bei vielen so geringe Gut Zeit wird wenig belastet.

Zum Trockenbürsten werden zwei Bürsten benötigt. Die Hauptbürste sollte mit einem langen Stihl ausgestattet sein. Zusätzlich sollte eine Schlaufe vorhanden sein. Als zweite Bürste wird eine besonders weiche Bürste für das Gesicht benötigt.

Begonnen wird im unteren Körperbereich. Zunächst wird die rechte Fußsohle, dann der rechte Unter- und Oberschenkel gebürstet. Zunächst kommt immer die Innenseite dran, die kreisförmig bearbeitet wird, danach folgte die Außenseite, die mit Längsstrichen behandelt wird. Nach der rechten kommt die linke Seite dran, zum Abschluss der Unterkörperpartien das Gesäß. Beim Oberkörper geht es zunächst mit der rechten Armseite, danach mit links weiter. Brust, Bauch, Nacken und Rücken schließen sich an.

Beim Luftbad wird sich nach dem Aufstehen vor geöffnetem Fenster und leicht bekleidet bis zu zehn Minuten bewegt. Die Übungsdauer wird von der Lufttemperatur beeinflusst. Je kälter die Luft, umso kürzer sollten die Übungen sein. Das morgendliche Luftbad kann auch beim Rasieren oder Betten machen genommen werden. Gymnastische Übungen für Arme und Beine verstärken die Wirkung.

Für ein Licht-/Sonnenbad wird lediglich ausreichend Flüssigkeit und Sonnenschutz benötigt. Und natürlich die Disziplin, sich langsam bei der Besonnungszeit zu steigern. Wird darauf geachtet, kann das Bad stoffwechselanregend sein.

Bericht online:
https://www.germandailynews.com/bericht-123205/kneippen-ohne-wasser.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