Ressort: Vermischtes

Gesundheit aus einem Guss

Buch-Rezension

Hannover, 20.04.2020, 16:40 Uhr

GDN - Im Wasser liegt Heil. Zu dieser Erkenntnis kam nicht nur der als Wasserdoktor bekanntgewordene Sebastian Kneipp. Auch die Ärzte Hahn und Winternitz sowie Vincenz Prießnitz teilten teilweise vor Kneipp diese Auffassung.

Dr. med. Jürgen Birmanns bringt in seinem Buch “Gesundheit aus einem Guss“ seinen Lesern die Wasseranwendungen nach Kneipp näher. Er stellt dabei mit Waschungen die leichteste Form der Wasseranwendungen ebenso vor wie Güsse, Bäder, Wickel und Packungen. Dies geschieht in leicht verständlicher Form. Das Nachmachen fällt nach den Anleitungen leicht.

Kneipp war es immer wichtig gewesen, den Körper abzuhärten. Er war der Auffassung, dass ein “weichlicher“ Körper anfälliger sei als ein abgehärteter. Jürgen Birmanns stellt kleine Abhärtungsübungen in seinem Buch vor. Dabei fehlt das Wassertreten ebenso wenig wie das Trockenbürsten und Tautreten.

Der Autor vergisst in seinem Buch die anderen vier Kneipp-Elemente - Bewegung, Ernährung, Heilpflanze und Lebensordnung - nicht und auch Kneipps-Leben bekommt den Platz eingeräumt, den es verdient.

Sehr hilfreich zur Durchführung von Kneipp-Anwendungen zu Haus sind die Beispiele für einen Wochenplan. Es werden Vorschläge für den Morgen, Vormittag, Nachmittag und Abend unterbreitet. Das 2019 erschienene Buch Gesundheit aus einem Guss ist im emu-Verlag erschienen und hat die ISBN-Nr.: 978-3-89189-151-3. Es kostet 17,80 Euro.

Bericht online:
https://www.germandailynews.com/bericht-123188/gesundheit-aus-einem-guss.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