Ressort: Gesundheit

Zur Abkühlung Kneipp

Kneipp-Anwendungen

Hannover, 04.07.2025, 18:14 Uhr

GDN - Die Hitze hat uns im Griff. Die Belastungen können durch die fünf Kneipp-Elemente gelindert werden. Einige Ideen zur Hitzebewältigung werden nachfolgend vorgestellt.

Das ganzheitliche Konzept von Sebastian Kneipp setzt sich aus den fünf Elementen Wasser, Bewegung, Ernährung, Pflanzen und Lebensordnung zusammen. Wer von der Kneipp-Lehre schon einmal etwas gehört hat, denkt zunächst an das Wassertreten, bei dem Menschen wie Störche durch das Wasser gehen. Wassertreten ist nur eine von zahlreichen Wasseranwendungen. Neben dem Wassertreten bietet sich bei hohen Temperaturen auch ein kaltes Fußbad an, bei dem die Füße15 bis 60 Sekunden in eine mit kaltem Wasser gefüllte Fußbadewanne abgestellt werden. Nach der Anwendung sollten die Füße nicht abgetrocknet,sondern nur abgestriffen werden. Die Übung ist nicht für alle Menschen geeignet. Es lohnt sich bei Vorerkrankungen, bei fachkundigem Personal oder dem Hausarzt nachzufragen.

Auch bei warmen Wetter ist Bewegung gut. Gegen eine Walking-Einheit oder einen Spaziergang am frühen Morgen ist nichts einzuwenden. Die Intensität sollte aber etwas reduziert werden. Bei der Ernährung ist auf leichte Kost zu achten. Wichtig: Viel trinken. Eine Variante zum Mineralwasser könnte ein Kräutertee sein. Ein viel genannter Tipp ist ein Salbei-Tee.

Da der Körper bei hoher Belastung durch Wärme geschwächt ist, lohnt es sich, ihm eine Entspannungsphase zu gönnen. Eine Atemübung oder Progressive Muskelentspannung sind zwei leicht anzuwendende Möglichkeiten.

Bericht online:
https://www.germandailynews.com/bericht-125206/zur-abkuehlung-kneipp.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