

KNEIP(P)E – heute mal anders!

Dienstag, 30.11.2021



Nutze die Möglichkeiten des kalten Wassers – und DUSCHE kalt!

So geht's!

- Duschen mit abwechselnd warmem und kaltem Wasser, **rund 2-3 Minuten warm duschen** und **danach kalt**
- Unten geht's los: **Fang am rechten Fuß an**, wandere langsam hoch bis zur Hüfte, dann am linken Fuß und wiederum hoch bis zur Hüfte
- Dann der Oberkörper: **Beginne an der rechten Hand** und fahre bis zur Schulter hoch. Empfindliche Körperstellen wie der Bauch und Brust sollten nur kurz mit kaltem Wasser abgebraust werden
- Ggf. diesen Warm-Kalt-Wechsel noch ein weiteres Mal wiederholen

Effekt?

Wenn Du am Ball bleibst und das „kalt Duschen“ regelmäßig in deinen Alltag einbaust, können sich in folgenden Bereichen Verbesserungen und positive Effekte einstellen bzw. können diese Linderung erfahren:

Gelindert werden können **Schlafstörungen**, Abgeschlagenheit / Müdigkeit, **depressive Verstimmungen**, Reizbarkeit, Nervosität

Gestärkt werden können **Immunsystem**, Atmungssystem, Herz-Kreislaufsystem, allgemeine Durchblutung

Let it flow ...

Wer war KNEIPP?



Sebastian Kneipp (1821-1897) ist für sein ganzheitliches Gesundheitskonzept bekannt und geschätzt. Eigentlich war er aber von Beruf gar nicht Mediziner, sondern Pfarrer. Diesen Berufswunsch hatte Kneipp schon sehr früh und es gelang ihm trotz vieler Hindernisse ihn zu verwirklichen.

Als er an Tuberkulose erkrankte, heilte er sich durch eiskalte Bäder in der Donau und entwickelte später aus dieser Erfahrung sein Gesundheitskonzept, mit dem er Kranke heilte und letztlich weltweite Bekanntheit erlangt. Gleichzeitig wies er immer wieder auf die vorbeugende Wirkung einer gesunden Lebensweise hin.

Neben Wasser sind Ernährung, Heilpflanzen, Bewegung, Lebensführung eine der 5 Säulen der Gesundheit nach Sebastian KNEIPP.