Ressort: Gesundheit

Kneipp-Videos zum mitmachen

Kneipp-Hilfen für daheim

Hannover, 19.04.2020, 10:52 Uhr

GDN - Naturheilmethoden erfreuen sich steigender Beliebtheit. Eine der ältesten Methoden ist die nach Sebastian Kneipp. Derzeit sind für Kneipp-Anhänger Treffen im Verein und die Nutzung von Kneippanlagen in Kurparks oder anderen Örtlichkeiten schwierig.

Damit alle Kneipp-Fans auch in Corona-Zeiten ihre Wasseranwendungen unter Anleitung ausüben können, hat der Kneipp-Bund, ansässig in Bad Wörishofen, auf seiner Homepage unter der Rubrik "Kneipp-Tipps für daheim" Anleitungsvideos veröffentlicht. Natürlich wird das Wassertreten, mit dem Kneipp von Nicht-Kneipp-Anhängern zuerst in Verbindung gebracht wird, ebenso vorgestellt wie der Gesichts- und Knieguss.

Die Kneipp-Lehre besteht aber aus mehr als "nur" den Wasseranwendungen. Es gibt noch vier weitere Elemente. Dies sind Bewegung, Ernährung, Heilpflanzen und Lebensordnung. Wer das weiß, wird sich nicht wundern, dass es auf der Kneipp-Bund-Seite auch Video-Anleitungen für die Venen-Fitness, die Kopfmassage gibt. Wer nach der sportlichen Betätigung hungrig geworden ist, der kann auch gleich ein Knuspermüsli herstellen oder sich mit dem Heilkraut Löwenzahn beschäftigen. Alle Video-Anleitungen sind gut erklärt und einfach nachzumachen. Dafür brauchen die Teilnehmer weder Kneipp-Mitglied sein, noch etwas bezahlen.

Bericht online:
https://www.germandailynews.com/bericht-123183/kneipp-videos-zum-mitmachen.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