

Immunsystem mit Kneippanwendungen stärken

Wie erhalte ich meine Gesundheit

„Wer nicht jeden Tag etwas Zeit für seine Gesundheit aufbringt, muss eines Tages viel Zeit für seine Krankheit haben“, zitierte Gesundheitspädagogin Susanne Rohr den römisch-katholischen Priester, Naturheilkundler und Hydrotherapeut Sebastian Kneipp, der als Namensgeber der heutigen Kneipp-Medizin gilt.



Sie selbst absolvierte ihre Ausbildung an der Sebastian Kneipp Akademie und hatte entsprechende Anwendungen für die UnternehmerFrauen im Handwerk im Gepäck.

Gleich morgens nach dem Aufstehen empfahl sie, den Körper trocken abzubürsten. Dies rege die Durchblutung an und Sorge für ein wohliges Körpergefühl. Eine Oberkörperwaschung mittels eines in kaltes Wasser getauchtes Leinentuch helfe bei Bronchitis und leichter Erkältung. Kalte Knie- oder Schenkelgüsse förderten die Durchblutung und seien bei Krampfandern empfehlenswert. Kalte Gesichtsgüsse förderten nicht nur die Durchblutung der Haut, sondern regten auch den Stoffwechsel für die Gesichtshaut an.

Grundsätzlich gelte immer: Kalтанwendungen nur mit warmen Füßen.

Ausführlichere Beschreibungen der Anwendungen gab sie netterweise jeder Teilnehmer*in schriftlich mit.

Gemäß der Satzung der WHO sei Gesundheit „**ein Zustand vollständigen körperlichen, seelischen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur das Freisein von Krankheit oder Gebrechen**“ so Susanne Rohr. Neben den Kneipp’schen Anwendungen empfahl Susanne Rohr hier den Schwerpunkt auf gesunde Ernährung - regional, saisonal und vollwertig – zu legen. Auch Entspannung sprich Ruhepausen seien für den Körper wichtig.

„Vergessen Sie ihre Seele nicht“, riet Rohr und rief zur Verteidigung der eigenen Schutzräume auf. Jeder tue gut dran, zu erkennen was für das eigene Wohlbefinden nötig sei! „Trennen sie sich von Personen die Ihnen die Energie rauben“, ermunterte Rohr die Anwesenden. Das sei leicht gesagt, aber manchmal seien harte Schnitte zur Erhaltung der Gesundheit notwendig, so Rohr.

Eine positive Denkweise erleichtere vieles. „Fassen Sie jetzt den Entschluss glücklich zu sein und handeln Sie danach!“ Mit diesem Aufruf beendete die Referentin den Abend.

Bericht: R. Dibbern