

Anzeige

Tut gut: **Die innerliche und äußerliche Wasseranwendung**

Der Kneipp-Bund und die St. Leonhards Akademie: Gemeinsames Engagement für die Gesundheit



Wasser ist der elementarste Stoff, aus dem wir zu einem Großteil bestehen. Wasser ist essentiell an allen Stoffwechselprozessen, der lebenswichtigen Zuführung von Nährstoffen wie auch der Entgiftung beteiligt. Wasser ist sowohl innerlich wie auch äußerlich angewendet ein weit unterschätztes Heilmittel. Was Pfarrer Sebastian Kneipp schon vor fast 2 Jahrhunderten populär machte, wird heute auch von der modernen Medizin wieder entdeckt. Der Kneipp-Bund und die St. Leonhards Akademie engagieren sich gemeinsam für die Verbreitung dieses wichtigen Wissens der Volksheilkunde.

„Alles Große und Edle ist einfacher Art“ (Gottfried Keller)

Was der Schweizer Dichter und Zeitgenosse Sebastian Kneipps damals postulierte, trifft genau auf das Therapeutikum Wasser zu. So einfach es scheint, so effektiv ist sie: die präventive und kurative Therapie mit Wasser. Und das Gute daran ist, dass Wasseranwendungen zur Gesundheitsvorsorge von jedem einfach angewandt werden können. Wasser gehört zu den fünf Säulen des Kneippschen Gesundheitskonzepts, dessen Ziel es ist, gesundheitliche Lebensordnung durch einen gesunden, naturverbundenen Lebensstil zu vermitteln.

Innerliche Wasseranwendungen: Ausreichend gutes Wasser trinken

Eine zentrale Säule des gesunden Lebensstils ist das tägliche ausreichende Trinken eines reinen Wassers. Am

besten sind stille zimmerwarme Quell- und Mineralwässer. Dr. Thomas Rampp, Kneipp-Arzt sowie Facharzt für Naturheilkunde und Integrative Medizin an den Kliniken Essen-Mitte z.B. verordnet seinen Patienten Trinkkuren. Er konnte feststellen, dass gutes stilles Wasser, in ausreichender Menge über den Tag verteilt getrunken, den Ausleitungs- und Genesungsprozess deutlich messbar unterstützt. Auch Zuhause kann man das Wassertrinken ganz einfach zu einer festen Säule der Gesundheitsvorsorge machen.

Äußerliche Wasseranwendungen:

Die Kneipp-Therapien

Dr. Rampp empfiehlt seinen Patienten auch äußerliche Wasseranwendungen nach Kneipp. Zuhause kann man z.B. das Wechselduschen, die Kniegüsse und Ganzkörpergüsse mit kaltem Wasser, aufsteigende Fußbäder, Hals- oder

Leber-Wickel mit feuchtwarmen Tüchern in sein Leben integrieren. Auf sanfte, aber effektive Weise stärken wir so unsere Gesundheit, denn die sog. Kneippsche Regulationstherapie, also die Kälte- oder Wärme-Reize mit Wasser, wirkt regulierend auf die vegetativen Steuerzentren und alle aktiven Organsysteme ein.

E-Learning und weitere Selbsthilfe-Tipps zu Wasser und Gesundheit: www.st-leonhards-akademie.de

