



# Wasserfreuden lindern Hitzeschübe

## Kneipp-Verein Gronau gibt Anwendungstipps

Sie ist in diesen Tagen wieder da: Temperaturen, die Hitzeschübe verursachen und in unserer Region nicht so leicht ertragbar sind. Aus der Kneippschen Gesundheitsphilosophie gibt es wertvolle Hinweise mit erholsamen Wirkungen für den Alltag. „Wasserfreuden lindern die negativen Empfindungen bei Hitzeschüben“, sagt Kneipp-Vereinsvorsitzender Bernd Ahlers. „Und das wird zunächst durch das Trinken von Wasser deutlich als unverzichtbare Munter-macher-Hilfe nicht eiskalt temperiert.“



Die Flüssigkeitsaufnahme sollte möglichst über zwei Liter liegen. Am besten erscheint hier das Mineralwasser, da viele Mineralien durch das Schwitzen verloren gehen, heißt es in einer Mitteilung des Kneipp-Vereins.

Das kalte Armbad, auch als „Kneippscher Tasse Kaffee“ bezeichnet ist eine Möglichkeit sich zu erfrischen, zu erholen, sich zu entspannen und den Hitzegefühlen entgegen zu wirken. Im Sommerhoch entstehen wieder neuer Mut und Kraft. „Wenn wir erst den linken und dann den rechten Arm ca. 20 Sekunden in das Waschbecken mit kaltem Wasser tauchen solange es angenehm ist, nimmt wohltuende Wirkung seinen Lauf“, erläutert der Vorsitzende weiter. Danach die Arme aus dem Wasser nehmen und nur leicht abstreifen.

Leicht zuhause anzuwenden ist der kalte Gesichtsguss. Er gibt dem Gesicht ein Frischegefühl und die Haut sieht erfrischt aus, Es ist der Duschkopf vom Duschschauch abzuschrauben und mit dem kühlen Wasserstrahl an der rechten Schläfe anzusetzen und über die Stirn zur rechten Schläfe zuführen. Weiter geht es an den Wangen entlang zum Kinn, zur linken Schläfe, zur Stirn und zurück zum Kinn. Den kalten Gesichtsguss solange durchführen, wie es angenehm ist von der Empfindung her. Dann das Wasser abstreifen und trocknen lassen.



Erfrischend und munter macht auch das Wassertreten. Es wirkt kreislaufanregend und die Hitzeempfindung sinkt. Es ist darauf hinzuweisen, dass bei einigen gesundheitlichen Beeinträchtigungen auf den Genuss von Kneippchen Anwendungen verzichtet werden sollte.

Kontakt:

Kneipp-Verein Gronau e.V.

Bernd Ahlers

Parkweg 50

48599 Gronau

Telefon 0 25 65 / 35 28

kneipp-gronau@gmx.de

[www.kneippverein-gronau.de](http://www.kneippverein-gronau.de)