

„Mit Schneetreten“

das Kneipp-Jahr begrüßt

Kneipp-Verein Amberg beginnt 2021 mit einer schönen Aktion

Januar 2021 – Schnee ist ein äußerst wirksames Mittel zur Stärkung der Abwehrkräfte. In dieser Eigenschaft hilft er gegen Abgeschlagenheit, Müdigkeit und in manchen Fällen bei chronischen Kopfschmerzen und senkt Infektanfälligkeit.

„Schneetreten“ ist ein pures und gesundes Kneipp-Erlebnis in der Natur – deshalb begrüßten die beiden Vorsitzenden des Kneipp-

Vereins Amberg – Evelin Hensel und Gisela Prüll – mit einem Gläschen Sekt dieses besondere Kneipp-Jahr 2021. Den 200. Geburtstag von Sebastian Kneipp zu feiern, seine Leistungen gebührend zu würdigen, seine ganzheitlichen Naturheilverfahren zu bewahren und weiter zu entwickeln dies ist im Jahr 2021 eine große Aufgabe. Die Corona-Pandemie zeigt uns im Moment immer noch, wie unverzichtbar Gesundheit ist.



Gesundheits-Tipp

Nicht nur Erwachsene – auch Kinder lieben diesen „Frischekick aus der Natur“ – ein kurzes Barfußgehen im Pulverschnee mit warmen Füßen und in unmittelbarer Zeit stellt sich ein Kribbeln ein. Laufen sie so lange barfuß durch den Schnee, bis es unangenehm wird, (Geübte bis zu 3 Minuten) anschließend sofort ab in die Wärme, Füße abtrocknen, Wollsocken überstreifen und weiterbewegen.

Vorsicht: nicht geeignet für Frierende, bei Harnwegsinfektionen, Blasen- und Nierenerkrankungen, sowie bei arteriellen Durchblutungsstörungen. Es ist wissenschaftlich bewiesen, dass in Maßen genossener Temperaturwechsel die körpereigene Abwehr stärkt. Und wer sagt, „Schneetreten“ nur frühmorgens, irrt - gerade im Tagesverlauf kann diese belebende Übung viel Spaß bereiten und neue Vitalität schenken.

Evelin Hensel, 1. Vorsitzende

Kontakt:
Kneipp-Verein Amberg e.V.
Evelin Hensel
Peter-Vischer-Str.-17
92224 Amberg
evelin.hensel@kneipp-lv-bayern.de
www.kneippverein-amberg.de