

Die 5 Säulen der Kneipp-Philosophie

# Mit kalten Güssen gegen Infekte?

**D**amit Erkältungen keine Chance bekommen, setzen wir auf ein altbewährtes Heilmittel: kaltes Wasser. Schon im 19. Jahrhundert entwickelte Sebastian Kneipp mit seinen fünf Säulen einen ganzheitlichen Ansatz für ein gesundes Leben. Die wohl bekannteste: die Heilkraft von Wasser. Güsse mit dem kühlen Nass können durch gezielte Kältereize das Immunsystem stärken und so bei regelmäßiger Anwendung Infekten vorbeugen. Für ein gesundes Leben ist laut Kneipp aber ein Zusammenspiel aus den fünf Säulen nötig:

Foto: Jumbo Fotografen für Das Parkhotel GmbH (2)



Das Wassertreten im kühlen Nass regt den Kreislauf an, stärkt die Venen und wirkt abends beruhigend

**1 Wasser** Von Bädern bis hin zu Aufgüßen - es gibt etwa 120 verschiedene Wasseranwendungen nach Kneipp. Kaltes Wasser steht dabei meist als Heilmittel im Fokus, warmes Wasser kommt hauptsächlich nur im Wechsel mit kaltem zum Einsatz.

**2 Pflanzen** Ergänzend zur Hydrotherapie wirken Arzneimittel auf pflanzlicher Basis und Heilkräuter. Äußerlich als Beigabe zu Wickeln oder Bädern oder innerlich als Tee, dies gern als Kräutermischung.

**3 Bewegung** Besonders Aktivitäten an der frischen Luft wie Spaziergänge sind hilfreich. Aber auch alltägliche Bewegungen wie das Treppensteigen zählen. Hauptsache, man bleibt konsequent dabei.

**4 Ernährung** Ausreichend Obst und Gemüse stehen auf dem Speiseplan, bevorzugt als Rohkost, um Nährstoffe zu erhalten. Vollkornprodukte als Energielieferant, Fette und Fleisch in Maßen verzehren.

**5 Balance** Die körperliche und seelische Gesundheit sind für Kneipp miteinander verbunden. Umso wichtiger ist eine gute Balance aus Arbeit und Entschleunigung.

## Erholsame Stärkung fürs Immunsystem

► Gesundheit und Wellness lassen sich auch prima miteinander verbinden, wie in Bad Wörishofen in Bayern ([das-parkhotel.com](http://das-parkhotel.com)). Die Geschichte des Parkhotels ist eng mit Sebastian Kneipp verbunden und es bietet mit einem umfangreichen Angebot ein tolles Wellnesserlebnis, das fit hält.

