

Gesundheit hoch 4

Alles rund um Kneipp im Gesunden Fichtelgebirge: Wasser

Die wohl bekannteste Gesundheitssäule Kneipps ist Wasser. Der auch Wasserdoktor genannte Pfarrer führte durch die verschiedensten Wasseranwendungen eine Linderung bei unterschiedlichen Beschwerden herbei. Dabei heilte er sich sogar selbst von Tuberkulose. Aus diesem Grund stellen wir nun das letzte der fünf Gesundheitsfelder vor:

Eine der zentralen Wasseranwendungen bei Kneipp ist das Wassertreten. Beim sogenannten Storchengang können Besucher und Bewohner die Füße mit jedem Schritt aus dem Wasser herausheben und so beispielsweise die Durchblutung und den Stoffwechsel anregen. Insbesondere kurze Kaltwasseranwendungen haben einen positiven Effekt auf das Immunsystem. Ein Armbad, „Kneippscher Espresso“ genannt, bietet dabei eine gute Möglichkeit munter in den Tag zu starten. Aber auch warmes Wasser in der Wechselanwendung zu kaltem Wasser, entfaltet eine gesundheitsfördernde Wirkung. Vor allem für untrainierte Menschen ist diese Herangehensweise angenehmer. Ob Wechselbäder, Güsse, Wickel und vieles Mehr – die Vielfalt an Wasseranwendungen ermöglicht jedem je nach Bedarf an unterschiedlichen Körperstellen eine präventive oder therapeutische Umsetzung.

Im Gesunden Fichtelgebirge gibt es zahlreiche Möglichkeiten Wasseranwendungen durchzuführen und Angebote wahrzunehmen. In jedem der vier Orte können Bewohner und Gäste den Storchengang anwenden. Neben klassischen Wassertretbecken besteht zum Teil auch die Möglichkeit ein Flusstretbecken bzw. einen Rundlauf im Fluss zu nutzen. Auch Wassersport kann beispielsweise am Weißenstädter See nachgegangen werden. Und wer eine professionelle Anwendung bevorzugt, findet ein umfassendes Angebot im Kurzentrum Weißenstadt, das radonhaltiges Wasser nutzt, in der Therme Siebenquell GesundZeitResort sowie im ALEXBAD.

*„Lernt das Wasser richtig kennen und es wird euch stets ein verlässlicher Freund sein.“
(Sebastian Kneipp)*

Auf YouTube, Facebook und Instagram (gesundes.fichtelgebirge) ist ab Ende August/ Anfang September ein Video zu Wasser im Gesunden Fichtelgebirge zu finden, in dem Diana Zäza vom Siebenquell GesundZeitResort interessante Informationen teilt und gleichzeitig tolle Aufnahmen von der Umsetzung vor Ort gezeigt werden. Auf Facebook und Instagram gibt es dann auch eine Challenge, bei der ein tolles Kneipp-Gutscheinpaket zu gewinnen ist! Alle Teilnahmebedingungen sind hier zu finden: www.gesundes-fichtelgebirge.de.