

Kneippwoche in Südtirol

10.07.2017



[\(index.php?eID=dumpFile&t=p&p=55792&token=60551515d90a4ebfda96da262e53125759412a8c\)](#)

1/1

Und wieder wird es Stunde für Stunde ein paar Grad heißer, heute sind bis zu 33 Grad angesagt. Was an solchen Tagen Abhilfe schaffen kann? Kneippen. Denn "die Natur ist die beste Apotheke".

In der Früh halten sich die Temperaturen noch im Rahmen des Erträglichen, aber ab Mittag oder besonders nach dem Mittagessen drückt die Hitze schon auf das Gemüt und folglich auf die Leistungsfähigkeit. Darum kommt die Südtiroler Kneippwoche, die dieses Jahr zum zweiten Mal veranstaltet wird, genau im richtigen Moment.

Helene Roschatt, Präsidentin des Südtiroler Kneippverbandes, hat folgenden **Alltagstipp** für uns:

Während des Tages bietet es sich an zwischendurch kurz auf die Toilette zu gehen und sich ein kaltes Armbad zu nehmen. Einfach etwas frisches Wasser in das Waschbecken einlaufen lassen und mit beiden Armen für ca. 30 Sekunden bis zum Ellbogen ins Wasser eintauchen. Auch ein wenig kaltes Wasser über den Nacken laufen zu lassen, kann sehr erfrischend wirken. Wichtig dabei: Anschließend nicht abtrocknen, sondern das Wasser nur abstreifen, dann fühlt man sich schon viel fitter!

Nicht zu unterschätzen ist auch der Aspekt der Ernährung:

Helen Roschatt weist auf das alte Sprichwort "Man ist was man isst" hin: "Wenn wir viele Fertigprodukte mit Haltbarkeitsstoffen und zusätzlichen chemischen Stoffen essen, dann bestehen wir aus genau dem. Wenn wir uns hingegen gesund ernähren, haben wir viel mehr Energie." Und mit Energie lässt sich auch so eine Hitzewelle wesentlich leichter überstehen.

Wenn Sie Lust auf eine Profikneipp Tour haben, dann haben Sie diese Woche in ganz Südtirol die Gelegenheit dazu. Hier finden Sie

alle Termine der Südtiroler Kneippwoche: https://issuu.com/suedtirolerkneippverband/docs/3314_16_kneipp_broschu_re_de_web-e
(https://issuu.com/suedtirolerkneippverband/docs/3314_16_kneipp_broschu_re_de_web-e)

On Air GmbH Innsbruckerstraße 23 39100 Bozen Mwst.-Nr. IT01098230210