

Erkältungen vorbeugen – Immunsystem stärken mit der Naturheilkunde nach Kneipp

By [img](#) · Oktober 6, 2017

Wenn es draußen kalt und nass wird, haben Schnupfen und Erkältungen wieder Hochsaison. Kann man dagegen etwas tun? Ja, man kann das Immunsystem rechtzeitig winterfit machen, informiert der Südtiroler Kneippverband. Gerade die Naturheilkunde nach Kneipp bietet wertvolle Tipps und Anwendungen, die die Immunabwehr stärken und somit die Anfälligkeit für Erkältungskrankheiten mindert.



ch die Nutzung unserer Webseite stimmen Sie zu, dass Cookies auf Ihrem Gerät gespeichert werden dürfen. Weitere Informationen zu den verwend



Symbolbild

Dazu gehören die bekannten Warm-Kalt-Duschen und das Saunieren. Wenn man durchgefroren ist, dann wirke ein warmes Fußbad, ein warmes Vollbad oder das temperaturansteigende Fußbad wahre Wunder.

Wie man richtig kneippt, worauf man achten muss und wie die verschiedenen Wasseranwendungen durchgeführt werden, das lernt man in der Kneippausbildung, die der Südtiroler Kneippverband in Kooperation mit dem Bildungshaus Kloster Neustift nun bereits zum neunten Mal anbietet. Informationen hierzu finden Sie unter www.bildungshaus.it oder www.kneipp.it.

P.S. Sind Sie bei Facebook? Werden Sie Fan von unsertirol24.com!