



MEDIEN-INFORMATION

November 2017

Vorträge, Waschungen und Schneetreten in Bad Wörishofen

„Frostbeulen“ aufgepasst: Kneipp-Tipps gegen die Kälte

Bad Wörishofen/München, 8. November 2017. Die Tage werden wieder kürzer, die Temperaturen sinken und Kälteempfindliche leiden. Doch was können „Frostbeulen“ gegen kalte Füße und Erkältungen unternehmen? Im Kneipp-Original [Bad Wörishofen](#) lernen Besucher wertvolle Anwendungen wie Waschungen, Fußbäder oder Tautreten kennen. Behandlungen nach den Lehren von Sebastian Kneipp helfen, der Kälte den Kampf anzusagen. Vorträge von Gesundheitspädagogin Ines Wurm-Fenkl zum Thema „Stärkung des Immunsystems“ und Geheim-Tipps der Kneipp-Experten vor Ort ergänzen das vielseitige Gesundheitsangebot in Bad Wörishofen.



Fotos: Winterspaziergang in Bad Wörishofen, Kneipp-Fußbad, Tautreten (v. li.)

Waschungen: Vom Oberkörper für Anfänger bis Ganzkörper für Profis

Die mildeste Anwendung für Verfrorene sind Waschungen. Diese funktionieren auch ganz bequem Zuhause. Der Körper kann mit Waschungen die eigene Wärmeproduktion ankurbeln und das Immunsystem stärken. Die Kneipp-Experten aus Bad Wörishofen empfehlen Unerfahrenen, mit der Oberkörperwaschung zu starten. Mit einiger Erfahrung können auch Ganzkörperwaschungen helfen. Die Anwendung findet immer direkt nach dem Aufstehen statt. Bei der Oberkörperwaschung tauchen Wärmesuchende ein Leintuch in kaltes Wasser und wringen es aus. Die Waschung beginnt am rechten Arm außen und geht bis über die Schulter und dann zur Innenseite. Das Gleiche führen sie anschließend am linken Arm durch. Danach kommen Hals, Brust und Bauch und abschließend der Rücken. Das Ganze sollte circa eine Minute dauern.

Schluss mit kalten Füßen

Kalte Füße sind das Hauptproblem der meisten kälteempfindlichen Personen. Das ansteigende Fußbad kann hier Abhilfe schaffen. Für diese Kneipp-Anwendung benötigen „Frostbeulen“ Zeit und Ruhe. In die Fußbadewanne füllen sie etwa 34 Grad warmes Wasser und tauchen die Füße hinein. In lockerer Rückenhaltung entspannen sie und genießen die Wärme. In den folgenden 15 bis 20 Minuten sollte die Temperatur bis maximal 42 Grad erhöht werden, aber nur so weit, wie es gut auszuhalten ist. Ein natürlicher Badezusatz wie Fichte oder Eukalyptus verstärkt die durchblutungsfördernde Wirkung.

Neue Morgenroutine: Tautreten

Morgenmuffel kommen mit einer ganz einfachen Routine in Schwung. Kurz nach dem Aufstehen stapfen sie ein paar Minuten barfuß durch den taufeuchten Rasen. Sobald die Kälte unangenehm wird, gehen Tautreter wieder in die warme Stube und ziehen dicke Socken an oder kuscheln sich nochmals unter die Bettdecke. Dieser Kneipp-Tipp hilft nicht nur beim Wachwerden. Das Tautreten stabilisiert das vegetative Nervensystem und stärkt die Abwehrkräfte.

Kneipp-Winterzauber gegen Infekte

Die Wintervariante des Tautretens ist das Schneegehen. Das weiße Wunder ist ein natürliches Mittel zur Stärkung des Immunsystems. Schneetreter steigen ebenso morgens aus dem warmen Bett und laufen barfuß durch die Winterwelt, bis es zu kühl wird. Das hilft gegen Müdigkeit und senkt die Anfälligkeit für Infekte.

So kneippt man richtig

Für alle Kneipp-Tipps gilt: Wasser, Tau oder Schnee nicht abtrocknen, sondern abtupfen oder abstreifen. Außerdem ist es wichtig, vor und nach den Anwendungen warm zu sein beziehungsweise schnell wieder warm zu werden. Nach einer Kneipp-Behandlung sollten sich Gesundheitsfreunde bewegen, ins Bett legen oder warm anziehen. Das Kneipp-Programm lernen Besucher ausführlich bei den „Vorträgen mit Demonstration von Kneipp-Anwendungen“ von Gesundheitspädagogin (SKA) und Kneipp-Expertin Ines Wurm-Fenkl kennen. Diese finden jeden Dienstag mit wechselnden Themen, wie zum Beispiel „Stärkung des Immunsystems“ im Sebastian-Kneipp-Museum in Bad Wörishofen statt. Weitere Informationen zu Kneipp-Anwendungen finden Sie [hier](#).

Zusatztipp: Wärmende Nahrung

Heiße Speisen oder Getränke spenden nur für kurze Zeit Wärme. Viel wichtiger ist die Beschaffenheit und Abwechslung der Nahrungsmittel. Wer oft kalte Füße hat, sollte beispielsweise auf Kohlenhydrate wie Nudeln, Reis und Kartoffeln verzichten. Vielmehr empfehlen sich im Winter Fischarten wie Hering, Kabeljau und Thunfisch oder Gemüse wie Lauch, Rote Beete und Kürbis. Einen wärmenden Effekt haben zudem Maronen, Haselnüsse und Walnüsse. Aber auch bestimmte Kräuter und Gewürze können viel bewirken. Dazu gehören vor allem Chili, Curry, Ingwer, Knoblauch, Koriander, Kümmel und Zimt.

Beim einwöchigen [„Kneipp-Schnuppern“](#) entdecken Gesundheitsreisende das Kneipp'sche Naturheilverfahren mit den fünf Elementen Wasseranwendungen, aktive Bewegung, Naturarzneien,

gesunde Ernährung und innere Ordnung. Buchbar ist die Pauschale ab 390 Euro pro Person für sieben Nächte mit Frühstück. Inkludiert sind ein ärztlicher Check-up, acht Kneipp-Schnupper-Anwendungen, zwei Massagen und zweimal Bewegungstraining im Rahmen der gesundheitsfördernden Maßnahmen sowie die Kurtaxe.

Nähere Informationen zu den Angeboten im Kneipp-Original Bad Wörishofen unter www.bad-woerishofen.de oder bei der Gäste-Information telefonisch unter +49-(0)-8247-9933-55. News und Bilder auch auf [Facebook](#) und im [Bad Wörishofen Blog](#).

Bilder zum Download, Hintergrundinformationen und zusätzliche Presstexte im Online Media-Center unter www.piroth-kommunikation.com oder auf Anfrage an media@piroth-kommunikation.com.

Über das „Kneipp-Original“ Bad Wörishofen

Bad Wörishofen gilt als Geburtsort der weltbekannten Naturheilmethode nach Pfarrer Sebastian Kneipp, der hier lebte und wirkte. Die moderne Kneipp-Kur basiert noch heute auf den fünf Elementen „Ernährung, Wasser, Innere Ordnung, Bewegung & Kräuter“ und verbindet jahrhundertealte Tradition mit innovativen Therapieansätzen wie etwa beim IGM-Campus Lebensstilprogramm oder dem „Gesund Gärtnern“ bei Führungen durch historische Heilkräutergärten. Nur 70 Kilometer westlich von München gelegen ist das „Kneipp-Original“ im Allgäu Rückzugsort für Wellnessreisende sowie Menschen, die ihre Gesundheit und ihren Lebensstil aktiv und nachhaltig verbessern möchten. Betreut von über 90 Ärzten nutzen Gesundheitsreisende das Kneipp-Angebot zur Prävention und Rehabilitation von Herz-, Kreislauf- und Gefäßerkrankungen, Nervenleiden, Stoffwechselstörungen sowie rheumatischen und degenerativen Leiden. Beim Spaziergang auf den Barfuß- und Waldwanderwegen oder durch den Kurpark mit Rosen- und Heilkräuter-, Duft- und Aromagarten spüren Gäste die Natur des Allgäus. Ein kurzer Halt an den über 22 Wassertret- und Armbadebecken in und um den Ort belebt und bringt den Kreislauf in Schwung. Aktivurlauber entspannen bei Rad- und E-Bike-Touren, einer Runde Golf oder tropischem Bade- und Saunagenuß in der THERME Bad Wörishofen. Der Kur- und Tourismusbetrieb unterstützt die touristische Entwicklung Bad Wörishofens mit innovativen Pauschalen unter www.bad-woerishofen.de.

Kontakt

Kur- und Tourismusbetrieb Bad Wörishofen
Cathrin Herd
Luitpold-Leusser-Platz 2
D-86825 Bad Wörishofen
Tel +49-(0)-8247-9933-32
Fax +49-(0)-8247-9933-16
presse@bad-woerishofen.de

Pressekontakt

piroth.kommunikation GmbH
Melanie Ertl
Maximilianstraße 4b
D-82319 Starnberg
Tel +49-(0)-89-55 26 78 90
media@piroth-kommunikation.com
