



Verein für
Homöopathie & Naturheilweise
Oberkochen

Am 08. Juni referierte Ines Wurm-Fenkl, Heilpraktikerin und Dozentin an der Kneipp-Akademie Bad-Wörishofen – dem Wirkungsort Sebastian Kneipps – im gut besetzten Schillerhaus über das Thema „Kneipp - Hilfe bei Ein- und Durchschlafstörungen und Stärkung des Immunsystems“.

Der Pfarrer Sebastian Kneipp (1821-1897) hat mit seiner umfassenden Methode ca. 60.000 Menschen behandelt und geheilt. Auch Kneipp hatte sich seiner Zeit mit seiner Methode selbst von Tuberkulose geheilt, indem er Tauchbäder in der Donau genommen hat.

Besonderer Schwerpunkt des Vortrages lag in der Förderung des Ein- und Durchschlafens.

Als „**Einschlafmittel**“ aus Sicht der Kneipptherapie gilt z.B. das Wassertreten im kalten Wasser für ca. 20 Sekunden. Danach wird das Wasser nur abgestreift und man geht ins Bett. Wird dem Wasser dabei ein Schuss Apfelessig zugegeben, fördert das den Effekt zusätzlich. Eine Variante zum Wassertreten ist der Knieguss, bei dem kaltes Wasser vom Fuß den Unterschenkel nach oben bis über das Knie und wieder nach unten geführt wird. Das ganze an der Beinvorder- und -rückseite wiederholen.

Weitere schlaffördernde Maßnahmen sind ein Tee aus Passionsblume, Baldrian, Hopfen, Melisse und Lavendel (Apotheke), Fenchelmilch mit Honig (Zubereitung wie Fencheltee – nur mit Milch). Weiterhin förderlich ist es, das Fenster nachts mindestens einen Spalt weit offen zu lassen, um genügend frische Luft zu haben. All diese Maßnahmen fördern das Ein- und Durchschlafen, so die Dozentin.

Kneippbäder oder -waschungen wirken dabei auf den Bereich, auf dem sie angewendet werden, durchblutungsfördernd. Außerdem stärken alle kalten Anwendungen das Immunsystem. Dabei ist zu beachten, dass vor kalten Anwendungen die behandelten Körperteile warm sind und die Anwendung nur so kurz ist, dass die Körperteile anschließend wieder von selbst warm werden.

Weitere Informationen rund um unseren Verein und zu den Referenten finden Sie auf unserer Internetseite

www.homoeopathie-oberkochen.de