

Die Balance des Alltags

Aqua Cultura veröffentlicht modernen Kneipp-Ratgeber für zu Hause

Kneippen - eine uralte Tradition, die durch den Megatrend Gesundheit heute wieder an Bedeutung gewonnen hat; denn Wasser ist elementar für die eigene Gesundheit und spielt im Kneipp'schen Prinzip eine zentrale Rolle.

Das nach Sebastian Kneipp benannte, ganzheitliche Prinzip beruht auf fünf Säulen (Wasser, Bewegung, Ernährung, Kräuter und Ordnung) und dient dem allgemeinen Wohlbefinden. Dazu gehören sowohl die Stärkung der Gesundheit, als auch die Steigerung der eigenen Fitness. Versucht man seinen Alltag mit der Kneipp'schen Idee zu gestalten, findet man seine Balance und tut zugleich etwas für die Gesundheit.

Sanus per Aquam - Gesundheit durch Wasser

Die belebende und zugleich regenerierende Wirkung von Wasser ist hinlänglich bekannt. Jeder Spa-Bereich und jedes Wellnesshotel setzt auf das Element Wasser. Warum also nicht die jahrhundertalte Tradition des Kneippens mit dem modernen Verständnis von Entspannung und Gesundheit im eigenen Bad verbinden?

Das war der Grundgedanke, den die Aqua Cultura Mitglieder während ihres Kneipp-Workshops im Kneippkurort Bad Wörishofen entwickelt haben. Entstanden ist daraus der in dieser Woche erschienene Kneipp-Ratgeber „Die Balance des Alltags - Kneippanwendungen zu Hause“. Ein ästhetischer Ratgeber, der zeigt wie's geht.

Das Badezimmer als Ort der Gesundheit

Als Profis für das Badezimmer sind die Badeinrichter von Aqua Cultura auf das Element Wasser spezialisiert. In keinem anderen Raum im Haus ist Wasser so präsent und wird so gezielt zur Entspannung und Regenerierung genutzt.

Das Badezimmer hat sich über die Jahre hinweg immer mehr zum Wohlfühlort im Haus gemauert. Neben belebenden Duschen und wohltuenden Bädern möchten viele Menschen heutzutage mehr für ihre eigene Gesundheit und das persönliche Wohlbefinden tun. Somit ist das Bad also der perfekte Raum, um sich auch zu Hause die Kneipp'schen Wasseranwendungen zunutze zu machen.

Die Wasseranwendungen sind leicht zu erlernen, benötigen nur wenig Zeitaufwand und wirken ganz gezielt. Je nach Art und Anwendungsbereich können Kneipp'sche Güsse eine belebende, ermüdende oder Immunsystem stärkende Wirkung auf den Körper haben. Welche

Anwendung was bezweckt, wie sie durchgeführt werden soll und was beachtet werden muss, wird im AC-Kneipp-Ratgeber leicht verständlich erklärt. Kurze Beschreibungen und Zeichnungen machen das Kneippen für jeden durchführbar. Die Do's & Dont's vom medizinischen Bademeister Jochen Reisberger sind für Kneipp-Anfänger sehr hilfreich.

Die Tipps vom Bad-Profi

Damit das Kneippen zu Hause Freude bereitet und komfortabel durchgeführt werden kann, zeigen die Aqua Cultura Badprofis Gestaltungselemente auf, die bei der Badplanung beachtet werden sollten. So wäre es ratsam, dass der Duschbereich beispielsweise über einen Kneipp-Schlauch, eine Sitzmöglichkeit und einen Holzrost verfügt. Wichtig ist den Aqua Cultura Badeinrichtern dabei aber immer der ästhetische Anspruch, denn nur in einem Wohlfühlambiente kann man sich selbst etwas Gutes tun.

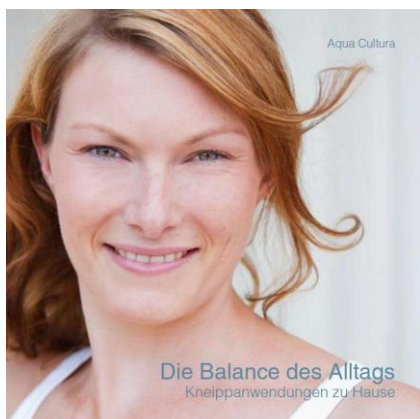
Der Ratgeber

Titel: Die Balance des Alltags - Kneippanwendungen zu Hause

Herausgeber: Q-Label GbR/ Aqua Cultura

Der Kneipp-Ratgeber ist für 5,-€ über die Aqua Cultura Geschäftsstelle in Bonn (per Mail info@aqua-cultura.de) oder über die AC-Homepage (Bestellformular) erhältlich. Der Ratgeber umfasst 32 Seiten.

Inhalt: Das Prinzip der Kneipp-Therapie, Kneipp'sche Güsse & Bäder, Grundregeln der Hydrotherapie, Do's & Dont's, Allgemeine Abhärtung, Kneipp mit Kindern, Badezusätze, Kneippen im eigenen Badezimmer



Die fünf Säulen der Sebastian Kneipp Therapie

Wasser

Im Zentrum des ganzheitlichen Kneipp'schen Prinzips steht die Hydrotherapie mit ihren Temperatureinwirkungen. Die Wasseranwendungen werden in zahlreichen Variationen durchgeführt, von warmen über wechselluftenden bis hin zu kalten Reizen. Zu den Anwendungsmethoden gehören Güsse, Waschungen, Bäder, Wöckel und Packungen sowie Reibzungen zur allgemeinen Abhärtung wie Wasser oder Teufler. In Kombination mit dem weiteren Säulen erstaltet sich die Wirkung des Wassers optimal.

Bewegung

Für einen gesunden Lebensstil und eine allgemeine Fitness wird bei der Kneipp-Therapie auch auf genügend ausreichende Bewegung geachtet. Lange Spaziergänge oder Ausdauersport sind für den menschlichen Organismus förderlich. So werden Muskulatur, Nervensystem, Atmungsorgane und Blutkreislauf trainiert. Sport dient der Prävention und Rehabilitation und bringt Freude am Leben und der Umgebung. Bewegung ist eine wichtige Komponente im ganzheitlichen Prinzip.

Ernährung

Auch die Ernährung bildet eine tragende Rolle im ganzheitlichen Kneipp'schen Prinzip. Sebastian Kneipp selbst hielt zwar einerseits nichts von Diäten, warnte aber gleichzeitig vor einem zu extremen Genussmissbrauch. Er suchte die gesunde Mitte und legte viel Wert auf biologische Landkost und eine herbefreie Vielfalt, auf dem Salter. Eine ausgewogene Ernährung ist auch in der heutigen Zeit sehr wichtig und trägt zur allgemeinen Fitness und Gesundheit bei.

Kräuter

An die Ernährung anknüpfend, sind auch Wald- und Wiesenkrauter ein wichtiger Bestandteil der Ganzheitlichkeit. Sie können im Rahmen der Kneipp-Therapie in verschiedenen Variationen eingesetzt werden. Wichtig dabei ist die Berücksichtigung der Wirkstoffe. Entweder nimmt man die Kräuter als Teezubereitung, Saft oder Drogen zu sich oder man legt sie in Form von Ölen und Bädern zu dem (Bade-) Wasser hinzu. Richtig dosiert haben mild wirkende Kräuter keine Nebenwirkungen.

Ordnung

Als wichtige Ergänzung zu den anderen Bereichen ist die Ordnungstherapie die fünfte Säule des ganzheitlichen Prinzips. Hier steht der Mensch mit seinem seelischen Zustand im Vordergrund. Oftmals kann erst durch die Ordnung des inneren Zustandes das körperliche Leben gefördert werden. Hilfreich sind Rhythmen im Alltag, die eine entspannende Wirkung auf uns haben und für eine ausgeglichene Balance verantwortlich sind. Man sollte auf seinen Körper hören.



Pressekontakt

Q-Label GbR/ Aqua Cultura
Jennifer Simon
Referentin für Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
Kohlbergstraße 16
53229 Bonn
Tel.: 0228/ 948 35 06
Fax: 0228/ 948 35 04
Mail: simon@aquacultura.de
Web: www.aqua-cultura.de

Aqua Cultura Kurzportrait

Aqua Cultura ist das Qualitätssiegel führender Badeinrichter in Deutschland und der Schweiz. Hinter der Qualitätsmarke steht ein exklusiver Kreis von Unternehmen, die Bäder der Premi-umklasse realisieren. Aqua Cultura steht für Qualität und Design in der Badarchitektur und gibt Endverbrauchern, Architekten und Bauherren einen Überblick über qualifizierte Badein-richter mit höchstem Anspruch. Die Gesellschaft mit Sitz in Bonn wurde im Juni 2005 ge-gründet. www.aqua-cultura.de

Bestellformular

Fax 0228/ 948 35 04 oder **Mail info@aquacultura.de**

Hiermit bestelle ich ____ Exemplare **Die Balance des Alltags - Kneippanwendungen zu Hause** für jeweils €5,-.
Es fallen keine Versandkosten innerhalb Deutschlands an.

Ich bin am Erwerb einer größeren Stückzahl interessiert, bitte machen Sie mir ein Angebot.

Firma

Vorname/ Name

Straße/ Nr.

PLZ / Ort

Telefon

E-Mail

Datum

Unterschrift

AQUA CULTURA · Q-Label GbR · Kohlbergstr. 16 · 53229 Bonn
Telefon +49 228/ 948 35 00 · Fax +49 228/ 948 35 04
presse@aquacultura.de · www.aqua-cultura.de