Ressort: Gesundheit

Keine Frühjahrsmüdigkeit dank Sebastian Kneipp

Zeitschrift-Rezension

Hannover, 15.04.2016, 18:02 Uhr

GDN - Die Sonnenstunden werden länger, die Temperaturen steigen stetig. Es ist Frühjahr. Leider gehört auch die Frühjahrsmüdigkeit bei vielen Menschen zu der so schönen Jahreszeit. Hilfreiche Tipps zum Umgang mit diesem Phänomen gibt die aktuelle Ausgabe des Kneipp-Journals.

Wie äußert sich die Frühjahrsmüdigkeit, wer ist vor allem davon betroffen und was kann dagegen getan werden? Diese und weitere Fragen werden in der April-Ausgabe des Kneipp-Journals beantwortet. Frühjahrskur mit Heilkräutern ist das Hauptthema der in Bad Wörishofen beim Kneipp-Verlag erscheinenden Zeitschrift. Neben dem Bereich Heilkräuter werden auch die vier weiteren Elemente des Gesundheitskonzepts nach Sebastian Kneipp behandelt.

Beim Element Bewegung wird in die Pedale getreten. Die Leser bekommen Tipps, wie auf dem Fahrrad mit einem gesunden Rücken gefahren wird. Zur Lebensordnung gehört die Entspannung. Aponi - die indianische Energiemassage wird vorgestellt. Um den Körper und Geist zu aktivieren, wird das Tautreten als Wasseranwendung präsentiert.

Auch das Element Ernährung kommt nicht zu kurz. Der Frühling wird mit einem Kresse-Süppchen, einer Radieschenschaumsuppe mit Petersilienöl und gegrilltem Lachs mit Frühlingszwiebeln und Rhabarber in die Küche geholt.

Das Frühjahr ist bekannt für seine Frühlingssonne, nach der sich die Menschen nach mehreren dunklen Monaten sehnen. Über Wohltat und Gefahren der Frühlingssonne wird intensiv informiert.

Das Kneipp-Journal informiert umfassend über die Gesundheitsförderung und Prävention im Frühjahr. Für 2,50 Euro bekommt der Leser umfassende Hilfestellung zu diesem Thema, Mitteilungen aus dem Kneipp-Bund gibt es zusätzlich.

Bericht online:
https://www.germandailynews.com/bericht-70967/keine-fruehjahrsmuedigkeit-dank-sebastian-kneipp.html

Redaktion und Veranwortlichkeit:
V.i.S.d.P. und gem. § 6 MDStV: Hartmut Butt, Freier Journalist

Haftungsausschluss:
Der Herausgeber übernimmt keine Haftung für die Richtigkeit oder Vollständigkeit der veröffentlichten Meldung, sondern stellt lediglich den Speicherplatz für die Bereitstellung und den Zugriff auf Inhalte Dritter zur Verfügung. Für den Inhalt der Meldung ist der allein jeweilige Autor verantwortlich. Hartmut Butt, Freier Journalist

Editorial program service of General News Agency:
UPA United Press Agency LTD

483 Green Lanes
UK, London N13NV 4BS
contact (at) unitedpressagency.com
Official Federal Reg. No. 7442619