**Ressort: Gesundheit**

# Lesenswertes aus der Kneipp-Welt

**Zeitschrift-Rezension**

Hannover, 30.01.2025, 16:51 Uhr

**GDN -** Bluthochdruck ist ein Thema, was viele Menschen in Deutschland beschäftigt. Auch in der Januar/Februar-Ausgabe des Kneipp-Journals hat es seinen Platz gefunden.

Bluthochdruck ist der größte Risiko-Faktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen in Deutschland. Neben der medikamentösen Therapie bietet gerade die Kneipp-Methode ganzheitliche Ansätze zur Unterstützung der Blutdruckregulation. Dabei gibt es Hilfestellung von allen fünf Kneipp-Elementen. Es fängt mit einer gesunden Ernährung an, geht über unterstützenden Heilpflanzen, schonende Bewegung und einer ausgewogenen Lebensordnung bis hin zu den Wasseranwendungen. Das Kern-Element der Kneipp-Lehre hält einen bunten Strauß an kalten und warmen Anwendungsmöglichkeiten bereit.

Wickel eignen sich hervorragend für die häusliche Kneipp-Anwendung. Deshalb haben schon zahlreiche Menschen diese Kneipp-Anwendung genutzt. Ein Wickel mit einer besonders hohen Wirksamkeit ist der Leberwickel. Dieser Wickel ist sehr bekannt und beliebt, weil schließlich die Leber eines der der drei wichtigsten Entgiftungsorgane des menschlichen Körpers ist und die Pflege der Leber besonders wichtig erscheint.

Neben weiteren interessanten Themen fehlen auch in der ersten Ausgabe des neuen Jahres die Verbandsnachrichten nicht. So wird schon einmal auf den Tag der gesunden Ernährung im März hingewiesen und auch die Kneippiade im April ist nicht mehr weit.

Wer beim Durchlesen der Zeitschrift, die im Kneipp-Verlag in Bad Wörishofen erscheint, hungrig geworden ist, der findet im Schlussteil der Zeitschrift ein Rezept für eine leckere Kartoffelsuppe mit Einlagen und eine Tomatensuppe mit Kokosmilch, damit frische Kraft geschöpft werden kann.

Die Zeitschrift ist interessant und kurzweilig. Die Tipps können problemlos selbst angewendet werden und neugierig auf weitere Informationen machen.

**Bericht online:**
https://www.germandailynews.com/bericht-125076/lesenswertes-aus-der-kneipp-welt.html

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

**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

**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