PRESSE-INFO
Lebensspur Lech
25. März 2020

Dr. Hans-Martin Beyer/Lebensspur Lech, Allgäu:

Immun-Booster Kneipp-Therapie

Dr. Hans-Martin Beyer absolvierte bereits vor seinem Studium eine Ausbildung zum Kneipp-Bademeister. Er empfiehlt die Hydrotherapie nach Kneipp zur Stärkung der körpereigenen Abwehrkräfte. „Regelmäßig angewandt, tut man mit dieser spezifischen Methode schon viel für sein Immunsystem“, so der ärztliche Leiter des Medizinischen Versorgungszentrums Enzensberg in Füssen/Allgäu. „Zudem ist sie kostengünstig und zu Hause leicht umsetzbar, denn man benötigt lediglich Wasser.“ Am einfachsten durchsetzbar sind Kneipp’sche Waschungen mit einem kalten Waschlappen auf dem warmen Körper. Dabei fängt man immer auf der herzfernen, rechten Seite an Füßen oder Händen an, vergrößert dann die Ausdehnung auf Beine und Arme, schließlich auf Unter- bzw. Oberkörper. Waschungen am Oberkörper sollten morgens, am Unterkörper vor dem Zubettgehen erfolgen. Mithilfe eines Gießrohrs (erhältlich im Einzelhandel anstelle eines üblichen Brausekopfs) lassen sich die Waschungen zu Güssen intensivieren, da der drucklose Wasserstrahl mehr Thermorezeptoren in der Haut reizt. Der Kurort Füssen ist Projektträger des grenzüberschreitenden gesundheitstouristischen Erlebnisraums Lebensspur Lech und hält neben öffentlichen Kneipp-Stationen auch spezialisierte Gesundheitsgastgeber bereit. **www.fuessen.de/gesundheit/kneipp**

Foto (download): Am Allgäuer Weissensee nahe Füssen, „Lebensspur Lech“-Portalort, können Wasserfans in wilder Natur kneippen. Auch zu Hause ist die Gesundheitskur mit wenigen Hilfsmitteln leicht umsetzbar. Bildnachweis: Verein Lechweg/Gerhard Eisenschink

Pressekontakt

Jessica Thalhammer
+49 8807 21490-15
jessica.thalhammer@hermann-meier.de

AHM Kommunikation
Lachener Straße 4
D-86911 Diessen am Ammersee
+49 8807 21490-0
info@hermann-meier.de
www.hermann-meier.de