

Zu diesem Buch

In unserer Zeit stehen Gesundheit und Leistungsfähigkeit bei fast allen Menschen ganz oben auf der Wunschliste. Ein großer Teil der Verantwortung hierfür liegt bei uns. Da Sie dieses Buch zur Hand genommen haben, gehören Sie sicherlich zu denjenigen, die Initiative ergreifen und diese Verantwortung tatsächlich selbst übernehmen wollen.

Sind Sie gesund und möchten vorbeugend etwas dafür tun, dass Ihnen diese Gesundheit möglichst lange erhalten bleibt? Möchten Sie den kleinen, aber oft lästigen Befindlichkeitsstörungen des Alltags mit natürlichen Mitteln wirksam begegnen? Oder wollen Sie Begleiterscheinungen bzw. Folgen ernster Krankheiten besser in den Griff bekommen? – Dann ist die Kneipp-Therapie das Richtige für Sie!

Kernpunkt dieses Buches ist einer der fünf Bereiche der Kneipp-Therapie: die Wassertherapie in praktischer Anwendung und Handhabung. Dabei kommt Ihnen die große Erfahrung der Autoren zugute, die sie in der langjährigen Behandlung von Patienten bzw. als Ausbilder im medizinischen Badewesen gewonnen haben. Viele der weit über hundert Kneipp-Anwendungen, die auch in den physikalischen Abteilungen der Krankenhäuser nutzbringend eingesetzt werden, können Sie mit einfachen Mitteln auch im Alltag zu Hause durchführen.

Für Menschen, deren Gesundheitszustand in der Grauzone zwischen »nicht mehr völlig gesund« und »noch nicht eindeutig krank« liegt, bietet die Kneipp-Wassertherapie eine breite Palette zur Selbsthilfe. Schlafstörungen und Infektanfälligkeit, um nur zwei Beispiele sog. Befindlichkeitsstörungen zu nennen, lassen sich in vielen Fällen einfach, »kostenintensiv« und äußerst effektiv beeinflussen und können damit auch einem übermäßigen Medikamentenverbrauch entgegenwirken.

Darüber hinaus sind Wasser und Bewegung als natürliche Lebensreize bestens dazu geeignet, dem »verkopften« Menschen unserer Tage wieder zu mehr Körpergefühl zu verhelfen. Ein warmes Teilbad oder ein erfrischender Guss erwärmt und entspannt oder regt an und erfrischt ... und führt auf Dauer zu einer größeren Sensibilität gegenüber den Regelvor-

gängen des Körpers: ein wahres »Bio-Feedback«! Positive Erfahrungen verstärken sich selbst. Auch so entsteht eine erhöhte Bereitschaft zu gesundheitsbewusstem Verhalten.

Eines soll nicht verschwiegen werden: Zu manchen Kneipp-Anwendungen gehört (meist nur anfangs) eine Portion Selbstüberwindung. Doch die Belohnung liegt nahe: Während der oder im Anschluss an die Anwendung stellt sich das Wohlgefühl ein. Das gute und runde Körpergefühl nach einer Kneipp-Anwendung ist das sicherste Zeichen dafür, dass sie in Art und Stärke richtig zum Einsatz kam.

Die meisten Anwendungen lassen sich mit ein wenig Überlegung auch zeitlich einfach in den Tagesablauf integrieren. Suchen Sie sich das für Sie Passende heraus oder fragen Sie Ihren Arzt, mit welchen Anwendungen Sie seine Therapie am wirkungsvollsten unterstützen können. Weitere Informationen finden Sie auch auf unseren Seiten im Internet (www.drbachmann.de und www.klinik-naturheilverfahren.de). Und dann sollte Sie nichts mehr daran hindern, neben der Küche fortan auch Ihr Badezimmer zum häuslichen Gesundheitszentrum zu machen.

Viel Erfolg dabei wünschen Ihnen

Robert M. Bachmann
German M. Schleinkofer