

Rundbrief Kneipp-Verein Bad Waldsee 3 / 2020

Liebe Mitglieder des Kneipp-Vereins Bad Waldsee,

da auf Grund des Corona-Virus keine öffentlichen Veranstaltungen mehr stattfinden dürfen, entfallen auch bis auf weiteres alle geplanten Veranstaltungen des Kneipp-Vereins. Wann wir wieder aktiv werden können ist derzeitig noch nicht abzusehen.

Die Jahreshauptversammlung werden wir neu für den Herbst planen. Dazu gehen aber, wie üblich, die schriftlichen Einladungen an alle Mitglieder.

Liebe Mitglieder, es ist mir ein Bedürfnis noch ein persönliches Wort an Sie zu richten. Wenn Sie die Medien verfolgen, so haben das Gesundheitssystem und die Politiker ein wesentliches Ziel, die Ausbreitung des Virus zu verlangsamen, damit unser Gesundheitssystem nicht kollabiert. Dazu werden hygienische Maßnahmen ergriffen, die wichtig sind. Wenn aber die Virologen davon ausgehen, dass sich trotzdem 60 bis 70 Prozent der Bevölkerung mit dem Virus infizieren werden, kann es nicht nur darum gehen, die Infektionswelle zu verlangsamen.

Besonders wir Anhänger der Lehren von Kneipp wissen, dass letztendlich unser Immunsystem darüber entscheidet, ob wir überhaupt erkranken bzw. wie der Krankheitsverlauf ist. Wie Sie alle wissen, hat Kneipp allein durch die Stärkung seines Organismus eine zu seiner Zeit tödliche verlaufende Schwindsucht (Tuberkulose) ausgeheilt. Leider wird dieser wichtigste und alles entscheidende Aspekt von den Verantwortungsträgern aus Medizin und Politik, sowie von den Medien bisher nicht thematisiert. Deshalb möchte ich Sie darauf hinweisen, tun Sie alles um Ihre körpereigenen Abwehrkräfte zu stärken.

Dazu gehören:

- Ausreichende Bewegung an frischer Luft, möglichst im Wald (selbst bei einer Ausgangssperre, wie sie derzeit gehandhabt wird ist gegen einen Spaziergang allein oder zu zweit nichts einzuwenden).
- Gesunde und vollwertige Ernährung mit viel frischem Gemüse, Obst und Hülsenfrüchten, wenig Teigwaren, wenig Wurst- und Fleischprodukte, wenig Zucker (Fertigprodukte, Speiseeis, Kuchen, meiden)
- Ausreichend Flüssigkeitszufuhr in Form von Wasser, meiden Sie Süßgetränke.
- Ausreichender Schlaf, mindestens sechs Stunden.

- Achten Sie auf Ihren Wärmehaushalt, vermeiden Sie eine Unterkühlung. Diese Gefahr besteht besonders jetzt, wo die Frühlingssonne dazu verleitet sich weniger warm anzuziehen.
- Verzichten oder reduzieren Sie zumindest Genussmittel wie Alkohol, Tabak und Naschereien (eine Ausnahme bildet Bitterschokolade in Maßen).
- Unterstützen Sie zusätzlich Ihr Immunsystem durch eine Auswahl geeigneter Methoden wie Wasseranwendungen, Echinaceapräparate, Ingwer, Propolis, Schüßler Salz Nr. 3 (Ferrum phosphoricum) und was sonst noch Ihren Organismus stärken kann.
- Zum Schluss vielleicht das wichtigste mit einem Zitat von Pfarrer Kneipp: „Vergesst mir die Seele nicht.“ Entspannen Sie sich, lassen Sie sich keine Angst einjagen, bleiben Sie guter Dinge, denn Stress und Angst untergraben unser Immunsystem.

Ich wünsche Ihnen alles Gute und bleiben Sie gesund

Horst Michaelis (Vorsitzender)