**Ressort: Gesundheit**

# Kneippen bei Hitze

**Zeitschrift-Rezension: Kneipp-Journal**

Hannover, 24.07.2024, 18:51 Uhr

**GDN -** Egal, in welcher Region Deutschlands wir uns in diesem Sommer aufhalten, mit Hitze wurden und werden wir überall mehrfach konfrontiert. Das Redaktionsteam des Kneipp-Journals hat sich in der Ausgabe Juli/August intensiv mit diesem Thema beschäftigt.

Wer kennt es nicht, dass bei hohen Temperaturen das Einschlafen und Durchschlafen schwerer fällt, als bei „normalen“ Temperaturen. Da wundert es nicht, dass es einen zweitseitigen Artikel zum Schlafen im Kneipp-Journal gibt. Hilfreiche Heilkräuter werden ebenso vorgestellt wie die Nutzung von nassen Strümpfen und ein Einschlafbad.

Auch Kopfschmerzen sind ein Übel, mit denen sich viele Menschen vor allem im warmen Sommer herumschlagen müssen. Der Leser erfährt, wie Wärme und Kälte hilfreich sein können. Auch eine situationsgerechte Ernährung wird ins Visier genommen.

Wer denkt, dass warmer Tee nur etwas für den Herbst und Winter ist, derjenige wird seine Meinung ändern, wenn er den vierseitigen Artikel im Kneipp-Journal gelesen hat. Die Autorin stellt Kräuter-Tees vor, die erwärmend und weniger geeignet für Hitze sind, aber natürlich auch Kräuter-Tees mit kühlender Wirkung. Ein spezieller Sommer-Tee darf bei der Aufzählung nicht fehlen.

Wer schon immer wissen wollte, was Apnoetauchen mit Entspannung zu tun hat und wie ein leckerer Rote-Bete-Salat hergestellt werden kann, darf die Juli/August-Ausgabe des Kneipp-Journals nicht verpassen. Das offizielle Organ des Kneipp-Bundes erscheint jährlich mit sechs Ausgaben. Die Artikel der Sommer-Ausgabe sind sehr informativ für gesundheitsbewusste Menschen und diejenigen, die es werden wollen.

**Bericht online:**
https://www.germandailynews.com/bericht-124941/kneippen-bei-hitze.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