

Kneippen Sie mal wieder – Aschau/Kirchberg bietet viel!

Es besteht eindeutig ein Trend zum aktiven Urlaub. Und das ist gut so. Die Zeiten sind wohl endlich vorbei, wo man nur im Liegestuhl die Sonne anbetete und nach 14 Tagen meinte, das war ein idealer Aufenthalt. Kneippen ist wieder „in“. Auch wenn man heutzutage immer nur über „Wellness“ spricht, (worüber viele und ich auch nicht unbedingt glücklich sind), so hat doch dieser Pfarrer Kneipp aus Bad Wörishofen, schon vor über 100 Jahren die Anwendung von Wasser in den Mittelpunkt der Wohlfühlbewegung gerückt. Weltweit hat er damit eine Bewegung in Gang gesetzt, welche die gesundheitlichen Aspekte dieses Lebenspruches H²O würdigen.

Millionen von Menschen wissen täglich die Heilwirkung des Wassers zu schätzen bzw. wenden es gegen unterschiedliche Krankheiten an.

Am bekanntesten sind die positiven Effekte auf Herz-Kreislaufsystem, Muskulatur, Gelenke, Nerven, Organe, usw.

Die Gemeinde Kirchberg in Tirol hat im Spertental, direkt vor dem imposanten Bergpanorama des Wilden Kaisers eine ideale Anlage für Menschen jeden Alters geschaffen. Viele Urlauber, Wanderer, Bergsteiger, Radler, Biker und Nordic Walker pilgern in diesen schönen Kneipp Park um eine Rast einzulegen bzw. sich zu entspannen. Das frische Quellwasser ist einfach ideal. Man findet hier ein klassisches Kneippbecken, ein Armbad, grobe und feine Fußreflexzonenbäder. Die unterschiedliche Größe der Steine ist entscheidend für die Wirkung auf unsere Fußsohlen. Auch für ein Kreislaufbecken ist gesorgt.

Viele Eltern bringen ihre Kinder nach Aschau mit. Auch diese kleinen sollen frühzeitig an das köstliche Nass und seine Wohltaten für die Kindesgesundheit herangeführt werden. So werden doch bei Anwendungen die Abwehrkräfte gestärkt und Erkältungskrankheiten der kalten Jahreszeit vorgebeugt. Dies gilt selbstverständlich für jedes Alter. Kinder haben dort ein Wasserrad, einen Trampelpfad, ein Planschbecken und den üblichen Spielplatz. Wie sagt doch Direktor Max Salcher mit dem Brustton der vollen Überzeugung: „Wir wollen etwas für die Gesundheit unserer Gäste tun“. Da hat er mit der Kneippanlage wahrlich den Nagel auf den Kopf getroffen. Meine Empfehlung lautet: Besuchen Sie doch mal die Spertentaler Kneippanlage. Ihr Körper wird es Ihnen gewiss danken!

Dr. med. Hans-Peter Legal

