

Gesundheitstipps des Kneipp-Bundes

Hier finden Sie Anregungen, wie Sie gegen Alltagsstress angehen, sich entspannen und ihr Wohlbefinden steigern können.

Anforderungen des Lebens einerseits und Gesunderhaltendes andererseits in Balance – so könnte man den Bereich „Lebensordnung“ auf eine vereinfachte Kurzformel bringen. Im Idealfall lebt der Mensch gesund und bemüht sich dabei auch um seelische Ausgeglichenheit, Stresstoleranz und soziale Kompetenz.

Hier finden Sie jede Menge Gesundheitstipps zum Herunterladen - sortiert nach den Kneippschen Elementen. Unsere Gesundheitstipps werden regelmäßig durch neue Beiträge ergänzt. Klicken Sie auf das jeweilige Element, um zu den entsprechenden Gesundheitstipps zu gelangen.

<https://www.kneippbund.de/download-center/gesundheitsstipps/>

die 5 Elemente nach Kneipp:

Wasser

Heilpflanzen

Ernährung

Lebensordnung

Bewegung