

# Immunsystem stärken ist heute wichtiger denn je!

Aktionen des Kneipp-Vereins Kempten zeigen wie's geht



Gerade in Coronazeiten leistet der Kneipp-Verein Kempten mit seinen regelmäßigen Veranstaltungen über die 5 Elemente der Naturheillehre Sebastian Kneipps einen wertvollen und wichtigen Beitrag zur Erhaltung oder Wiedererlangung der persönlichen Gesundheit. So kommen Jung und Alt gerne an die Kneippanlage, um sich zu informieren, aktiv teilzunehmen und vor allem die Wasseranwendungen unter fachkundiger Anleitung der Gesundheitstrainerinnen hautnah zu erleben. Besonders schätzte die wohlthuende Wirkung des Wassertretens eine junge Mutter in den letzten Schwangerschaftswochen.

Alle Teilnehmenden nahmen die vielen Gesundheitstipps dankbar an und diskutierten darüber lebhaft in kleinen Gruppen. Der Aufwand für die ehrenamtlich Tätigen ist nicht unerheblich. So müssen Personalien notiert, Hygienevorschriften eingehalten und immer wieder an die Abstandsregeln erinnert werden. Dennoch lohnt es sich, zumal das Interesse der Menschen an diesen Informationsveranstaltungen so groß ist wie nie zuvor. Gemeinsam, wenn auch kontaktlos, macht es einfach mehr Spaß das eigene Immunsystem zu stärken.

Ida-Anna Braun

Kontakt:  
Kneipp-Verein Kempten e.V.  
St. Mang-Platz 11  
87435 Kempten  
[info@kneippverein-kempten.de](mailto:info@kneippverein-kempten.de)  
[www.kneippverein-kempten.de](http://www.kneippverein-kempten.de)