

SO KÖNNEN SIE AKTIV IHRE ABWEHRKRÄFTE STEIGERN:

- Kräuter und Vitaminreiche, ausgewogene, frische Kost vor allem aus der heimatischen Region
- Wenig Zucker
- Reichlich Wasser Trinken - auch Ingwerwasser oder Kräutertee
- Auf gut belüftete, nicht überheizte Wohn- und Schlafräume achten
- Ausreichend Schlaf
- Stress vermeiden
- Nur 1-2-mal pro Woche Baden/Haare waschen um den Säureschutzmantel der Haut zu erhalten
- Warmes Baden oder Duschen mit kaltem Wasser beenden
- 1-2-mal täglich eine kurze kalte oder wechselwarme Kneippanwendung z.B. Taulaufen, Schneetreten, (Leib-) Waschung, Wechselarm- oder Fußbad, Güsse, Wasertreten, Wickel...
- Trockenbürsten
- Dampfbad oder Sauna besuchen
- Regelmäßig Sport treiben und Bewegen, vor allem an der frischen Luft

KNEIPP'SCHE TIPPS:

TAULAUFEN

Morgens einige Minuten barfuß durch das taufeuchte Gras laufen. Danach zum Erwärmen bewegen oder nochmals kurz ins Bett. **Wirkung:** Fördert die Durchblutung und Ihre Widerstandskraft.

LEIBWASCHUNG

Eine Schüssel mit kaltem Wasser und ein Leinengeschirrtuch neben das Bett stellen. Das Leinentuch zur Waschlappengröße falten. Auf dem Rücken liegend die Beine anstellen und den Bauch in einer drehenden Bewegung 40x mit dem Leinentuch im Uhrzeigersinn waschen. Zwischendurch das Leinentuch in die Schüssel tauschen und auswringen, bis es nicht mehr tropft. **Wirkung:** Ideale Einschlafhilfe, harmonisiert, stärkt das Immunsystem, unterstützt die Verdauung und reguliert den Stuhlgang.

WECHSELFUSSBAD

Füllen sie eine Wanne oder großen Eimer wadenhoch mit 15°C - 18°C kaltem Wasser. Eine zweite Wanne füllen sie wadenhoch mit 36°C - 38°C warmem Wasser. Bei Krampfadern nur knöchelhoch. Als Kräuterzusatz ist z.B. Thymian möglich. Nun die Füße 5 - 6 Minuten lang in die warme Wanne stellen. Anschließend für 15 bis 20 Sekunden, unter Ausatmen, in die kalte Wanne wechseln. Das Ganze nochmals wiederholen, also erst warm, dann kurz kalt, warm und mit kurz kalt beenden.

Danach das Wasser von den Füßen nur abstreifen, Wollstrümpfe anziehen, bis zur Wiedererwärmung bewegen oder am besten gleich ins Bett gehen.

Wirkung: Hilfreich bei chronisch kalten Füßen, niedrigem Blutdruck, Kopfschmerzen durch Blutandrang im Kopf, akuten und chronischen Erkältungskrankheiten, Infektanfälligkeit, chronischen Nasenneben- und Stirnhöhlenentzündungen, Schlafstörungen/gute Einschlafhilfe. Wirkt reflektorisch von den Füßen auf Brust und Kopfbereich.

VORSICHT bei Krampfadern und Venenentzündung (-> Warm nur knöchelhoch - hier ist alternativ das **WECHSELARMBAD** zu empfehlen), Gefäßkrämpfen, diabetischem Fuß, Bei Vorerkrankungen nur nach Rücksprache mit dem behandelnden Arzt.

Weitere Anwendungen und Tipps finden Sie beim

Kneipp Verein Rosenheim e.V. unter www.kneipp-verein-rosenheim.de, beim

Kneipp Bund unter www.kneippbund.de sowie der

Kneippvisite unter www.kneippvisite.de/