

## KNEIPP'SCHE TIPPS FÜR ZUHAUSE:

### **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.

*Falls kein Garten, keine Wiese vorhanden:*

#### **Kneipp'scher Zimmerspaziergang**

Ein Handtuch am besten auf einem Teppich auslegen, Rutschgefahr vermeiden.

Mit den Füßen kurz in eine große Schüssel oder Wanne mit kaltem Wasser und danach erst über das große Handtuch gehen, dann durch das Zimmer spazieren.

### **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 30x mit dem Leinentuch im Uhrzeigersinn waschen. Zwischendurch das Leinentuch in die Schüssel tauchen und leicht auswringen, bis es nicht mehr tropft. Wirkung: Ideale Einschlafhilfe, harmonisiert, stärkt das Immunsystem, unterstützt die Verdauung und reguliert den Stuhlgang.

### ARMGUSS

Erst den rechten Arm, an der Außenseite beginnend unter einem Wasserstrahl vom Wasserhahn oder Gartenschlauch bis über den Ellenbogen (evt. über die Schulter) durchziehen. Dann den linken Arm ebenso. Gerne 2 - 3x wiederholen.

Wirkung: stärkt das Immunsystem, erfrischt und belebt, auch bei Frühjahrsmüdigkeit oder in warmen Räumen. Vorsicht bei Asthma, Angina pectoris, Brustenge!

### WASSERTRETEN

Einen großen Eimer oder eine (Bade-) Wanne wadenhoch mit kaltem Wasser füllen. Nun abwechselnd mit warmen Füßen wie ein Storch marschieren bis ein Kältegefühl eintritt.

Wirkung: stärkt das Immunsystem, erfrischt und belebt müde Beine und fördert den venösen Rückfluss, regt den Stoffwechsel an, gute Beruhigungs- und Einschlafhilfe

VORSICHT bei akuter Blasen- oder Unterleibsentzündung

### **WECHSELFUSSBAD**

Füllen sie eine Wanne oder großen Eimer wadenhoch mit 15°C - 18°C kaltem Wasser. Eine zweite Wanne mit 36°C - 38°C warmem Wasser füllen. Achtung: 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, 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 WECHSEL-ARMBAD zu empfehlen), Gefäßkrämpfen, diabetischem Fuß.

### **Alle Kneippanwendungen bei Vorerkrankungen nur nach Rücksprache mit dem behandelnden Arzt.**

Weitere Anwendungen und zahlreiche Tipps finden Sie beim Kneipp Verein Rosenheim e.V. unter

[www.kneipp-verein-rosenheim.de](http://www.kneipp-verein-rosenheim.de),

beim Kneipp Bund unter [www.kneippbund.de](http://www.kneippbund.de)

sowie der Kneippvisite unter [www.kneippvisite.de](http://www.kneippvisite.de)

## SO KÖNNEN SIE AKTIV IHRE ABWEHRKRÄFTE STEIGERN:

- Regelmäßig Sport treiben und bewegen, vor allem an der frischen Luft
- Kräuter- und vitaminreiche, ausgewogene, frische regionale Kost
- Wenig Zucker und Alkohol
- Reichlich Wasser Trinken - auch mit Kräutern z.B. Brennnesseln, Ingwer oder Kräutertee
- Auf gut belüftete, nicht überheizte Räume achten
- Ausreichend schlafen - Stress möglichst vermeiden
- Dampfbad oder Sauna
- Nur 1-2-mal pro Woche Baden/Haare waschen um den Säureschutzmantel der Haut zu erhalten
- Warmes Bad 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, Wassertreten oder Wickel; das Wasser danach nur abstreifen, nicht abtrocknen!
- Trockenbürsten
- Kneippanwendungen - wenig Aufwand - große Wirkung!

Anleitungen und Tipps finden sie auf unserer Webseite oder unter [www.kneippbund.de](http://www.kneippbund.de) sowie [www.kneippvisite.de](http://www.kneippvisite.de)

Alle Angebote vom Kneippverein Rosenheim – auch für Nichtmitglieder - für die Zeit nach Corona finden Sie unter

[www.kneipp-verein-rosenheim.de](http://www.kneipp-verein-rosenheim.de)



## Kneipp-Verein Rosenheim e.V.

Vorbeugen - aktiv sein  
Abwehrkräfte stärken



[www.kneipp-verein-rosenheim.de](http://www.kneipp-verein-rosenheim.de)

Tel. 0 80 31/2 20 81 61

Email: [info@kneipp-verein-rosenheim.de](mailto:info@kneipp-verein-rosenheim.de)

[Kneipp-Verein Rosenheim e.V.](http://www.kneipp-verein-rosenheim.de)