



### Mit einfachen KNEIPP Tipps aktiv durch den Lockdown

Auch in Zeiten wie diesen sollten wir im Sinne unserer Gesundheit und unseres Wohlbefindens nicht den Kopf in den Sand stecken und aktiv bleiben. Mit dem Kneipp-Programm rund um die fünf Säulen „Wasser“, „Heilkräuter“, „Ernährung“, „Bewegung“ und „Lebensordnung“ steht uns ein umfassendes Repertoire an Möglichkeiten zur Förderung unserer Gesundheit und Lebensqualität zur Verfügung, die wir auf ganz einfache Weise im Alltag integrieren können.

Wir haben hier einige Tipps zusammengestellt.



### BEWEGUNG

Bewegung ist Leben und eine der wichtigsten Voraussetzungen für den Erhalt einer guten Lebensqualität bis ins hohe Alter. Dabei bedeutet Bewegung nicht immer gleich Sport – es gibt viele Möglichkeiten, im Alltag körperlich aktiv zu sein. Auch Gleichgewichts- und Kräftigungsübungen lassen sich auch ohne großen Aufwand umsetzen.



#### Gleichgewicht und Koordination

Rollen Sie eine Matte zusammen und stellen Sie sich mit einem Bein darauf. Erst versuchen Sie „nur“ das Gleichgewicht zu halten, wenn das gut funktioniert, beginnen Sie das freie Bein locker zu schwingen. Der Oberkörper sollte dabei so ruhig wie möglich bleiben.

Versuchen Sie, mit jedem Bein zumindest eine Minute auf der Matte zu stehen, bevor Sie wechseln.

*Tipp: Je enger die Matte gerollt wird, desto schwieriger wird die Übung.*



#### Starke Beine

Machen Sie einen großen Schritt nach vor. Beide Füße sollten nach vorne zeigen, um eine Fehlbelastung zu vermeiden. Nun senken Sie das hintere Knie Richtung Boden ab. Kurz bevor Sie den Boden berühren, geht's wieder nach oben.

Versuchen Sie in Summe 30 Wiederholungen pro Bein zusammenzubringen. Teilen Sie dies beispielsweise in 3 x 10 Wiederholungen pro Bein.

*Tipp: Achten Sie darauf, dass die Beinachsen möglichst stabil bleiben. Das heißt, ein nach außen- oder innenklappen des Knies ist jedenfalls zu vermeiden. Der Oberkörper sollte möglichst aufrecht bleiben und die Wirbelsäule gerade.*

**Auf unserem [Youtube Kanal](#) finden Sie ganze Trainingsvideos.**



## WASSERANWENDUNGEN

Wasser und Wasseranwendungen sind das Kernstück des Kneipp-Programms. Es gibt über 100 verschiedene Kneippanwendungen, zwei davon möchten wir an dieser Stelle näher vorstellen.

### Der kalte Knieguss

Wirkt blutdruckregulierend, entstauend, durchblutungsfördernd, venenkräftigend und vegetativ ausgleichend. Er ist zur Abhärtung und bei gefäßbedingten Kopfschmerzen gut geeignet. Dauer ca. 20 Sekunden.

#### Hinten

- ✓ Beginn an der rechten kleinen Zehe
- ✓ Außenseite des Beines bis zur Kniekehle
- ✓ 3-mal über der Kniekehle hin und her
- ✓ Innenseite des Beins hinunter
- ✓ mit dem linken Bein gleich verfahren

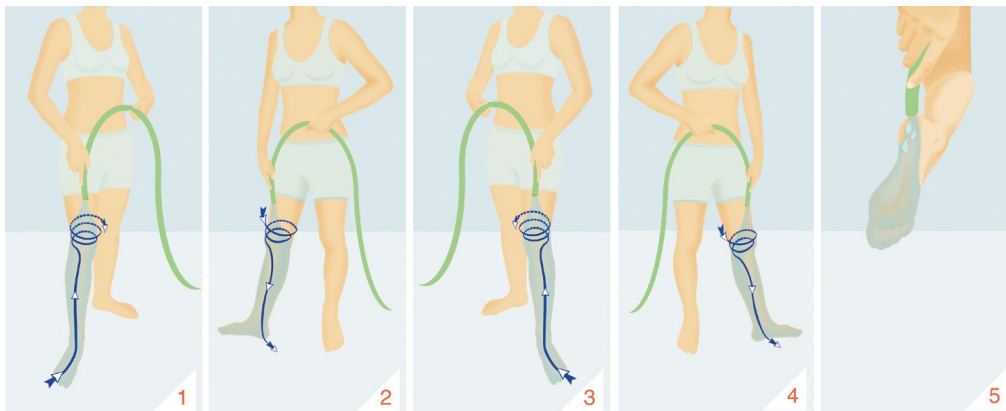
#### Abschluss

- ✓ Zum Schluss die Fußsohlen begießen
- ✓ Wasser abstreifen, zwischen den Zehen abtrocknen
- ✓ Wollsocken anziehen
- ✓ am Stand warmlaufen

#### Vorne

- ✓ Beginn an der rechten kleinen Zehe
- ✓ Außenseite des Beines hinauf bis handbreit oberhalb des Knies
- ✓ oberhalb des Knies 3-mal hin und her
- ✓ Innenseite des Beins hinunter
- ✓ mit dem linken Bein gleich verfahren

*Nicht geeignet bei arteriellen Durchblutungsstörungen der Beine, Menstruation, Ischiasnervenschmerzen, Harnwegsinfekten und frischen, offenen Verletzungen.*



### Das kalte Armbad

Wirkt erfrischend und regt an, ohne aufzuregen und leistet somit bei Abgeschlagenheit, Müdigkeit oder bei intensiver Hitzebelastung im Sommer gute Dienste!

- ✓ Erst den rechten, dann den linken Arm so weit wie möglich in kaltes Wasser tauchen und unter leichter Bewegung ca. 10 Sekunden unter Wasser halten. Dabei laut zählen, damit auf das Ausatmen nicht vergessen wird.
- ✓ Danach das Wasser abstreifen und durch Bewegung für Wiedererwärmung sorgen.

*Nicht geeignet bei organischen Herzkrankheiten, erhöhtem Blutdruck und chronischen, entzündlichen oder degenerativen rheumatischen Veränderungen. Im Zweifelsfall den Arzt fragen.*



## ERNÄHRUNG/ HEILKRÄUTER

Eine weitere Kneipp-Säule ist die gesunde Ernährung, deren Eckpunkte die sorgfältige Auswahl unserer Lebensmittel in Hinblick auf Herkunft und Qualität, die günstige Zusammenstellung und die richtige Zubereitung sind. Dabei gilt: Je abwechslungsreicher unser Speiseplan ist, desto eher decken wir unseren Nährstoffbedarf. Unsere Lebensmittel sollten generell – auch im Sinne der Nachhaltigkeit – so frisch, so wenig verarbeitet und so wenig verpackt wie möglich sein.

Kulinarisch hat der Herbst so einiges zu bieten. Mit folgendem Rezept-Tipp unserer TEM-Expertin Michaela Hauptmann können Sie Herbst-Genüsse auf Ihren Teller zaubern:

### Käferbohrentopf mit Kräuterpolenta (veggie)

**2 Portionen**

Zutaten:

400 g Gemüse (Karotten, rote Rüben, Sellerie, Kürbis)  
1 Zwiebel  
500 ml Mandeldrink  
400 g gekochte Käferbohnen  
300 ml Gemüsesuppe  
100 g Polenta

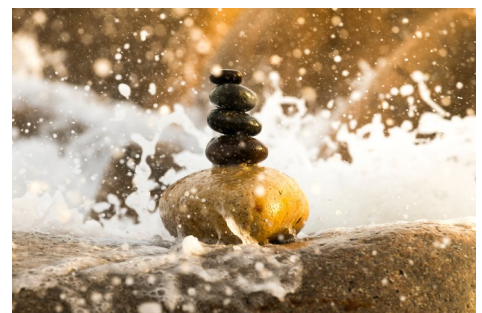
1 Bund frische Kräuter  
Salz  
Pfeffer  
Gewürznelke  
Bohnenkraut  
1 EL Butter  
Muskat

Gemüse und Zwiebel in Stücke schneiden und in 300 ml Mandelmilch weichkochen, mit Salz, Pfeffer, Bohnenkraut und Nelke würzen und die gekochten Bohnen zugeben. Gemüsesuppe und restliche Mandelmilch erhitzen, Polenta einrieseln und unter rühren weichkochen. Frische Kräuter und Butter untermischen, abschmecken und mit Muskat würzen.



## LEBENSORDNUNG/ LEBENSFREUDE

Wussten Sie, dass auch die Psyche eine nicht zu unterschätzende Rolle in Hinblick auf ein starkes Immunsystem spielt? Schon Sebastian Kneipp erkannte die Wichtigkeit der Einheit von Körper, Geist und Seele in Zusammenhang mit unserer Gesundheit und fasste dies unter dem Begriff der Lebensordnung zusammen. Gehen Sie zum Beispiel am Abend vor dem Zubettgehen noch einmal bewusst in sich und notieren Sie drei Dinge, die Sie am vergangenen Tag positiv erlebt haben bzw. für die Sie dankbar sind. Bestimmt fällt Ihnen die eine oder andere Sache ein. Freuen Sie sich darüber und schöpfen Sie daraus Kraft und Zuversicht.



**Informieren Sie sich auch auf unserer Homepage unter [www.kneippbund.at](http://www.kneippbund.at)  
über mehr Tipps rund um ein gesundes Leben nach Sebastian Kneipp.**

**Wir wünschen viel Gesundheit,  
Ihr Kneipp Team**