## Kneippsche Anwendungen kompakt

"Gesund und bunt in den Herbst"

Jetzt ist es wieder soweit. Die Tage werden kürzer und es beginnt die dunkle Jahreszeit. Für viele Menschen beginnt damit auch der Herbstblues. Zu den Symptomen gehören neben einem hohen Schlafbedarf auch fehlender Antrieb, häufige Stimmungsschwankungen, Konzentrationsprobleme und der Heißhunger nach Süßem. Hierfür ist u.a. der zunehmende Lichtmangel verantwortlich. Licht wird über die Augen aufgenommen und direkt ins Gehirn transportiert. Fehlt uns Licht, wird die Produktion von stimmungsaufhellenden Endorphinen und des Botenstoffs Serotonin gehemmt. Folge: die "Glücksproduktion" im Gehirn arbeitet schlecht. In der Dunkelheit wird stattdessen verstärkt Melatonin produziert, ein Stoff, der eigentlich den Schlaf mit steuert. Er sorgt dafür, dass man sich müde und schlapp fühlt.

Mit einer gesunden und angemessenen Lebensweise kann man aber das Immunsystem positiv beeinflussen und damit die gute Stimmung und die Abwehr steigern. Das heißt, wir müssen uns vorbeugend abhärten gegen Erkältungs- und Infektionserkrankungen, gegen Depression und Unlust. Vorbeugen kann man nicht mit Medikamenten, sondern nur durch eine geordnete und gesunde Lebensführung.

## "Gesundheit gibt es nicht im Handel, sondern durch den Lebenswandel".

(Sebastian Kneipp)

Um gut und gesund durch die nahende dunkle und kalte Jahreszeit zu kommen, beugt der Kneippianer in folgender Weise vor und beginnt jetzt schon rechtzeitig mit einfachen abhärtenden Anwendungen:



Dazu gehören:

Barfußgehen und Gehen
auf nassen Steinen;
Wassertreten und Taulaufen; Luftbad –
evtl. mit Trockenbürsten,
mit Fichtennadel- oder
Heublumenzusatz oder
regelmäßige Saunabesuche
(1mal wöchentlich)

#### Bitte unbedingt beachten:

- Die Abhärtungsmaßnahmen richten sich in der Dauer und Intensität nach dem momentanen Gesundheitszustand. Beginnen Sie deshalb bitte vorsichtig und beobachten Sie die eigene Reaktion sehr gut. Ist die Reaktion positiv, können Sie nach etwas Training die Reizstärke allmählich steigern.
- Selbst sehr empfindliche Menschen sollten sich vom kalten Wasser nicht abschrecken lassen und langsam mit leichten Anwendungen und kurzer Reizdauer beginnen, z.B. bei den Güssen mit Wechselgüssen einsteigen.
- Warmwasseranwendungen sind im eigentlichen Sinne keine abhärtenden Anwendungen, dienen aber sehr zur Entspannung und zum Wohlbefinden. Die Wassertemperatur sollte aber nicht mehr als 37° C Grad betragen. Ein kalter Abguss hinterher stärkt dann doch das Immunsystem.

#### Die wichtigsten Regeln:

- Nie eine kalte Anwendung auf einen kalten Körper machen!
- Nur so viel entkleiden wie unbedingt notwendig ist!
- Für ausreichend und intensive Nacherwärmung sorgen!
- Je kälter das Wasser, je kürzer die Anwendung umso besser!

"Es brechen im Leben viele Stürme über die Gesundheit der Menschen herein. Wohl dem, der seine Gesundheit durch Abhärtung gut gefestigt hat."

Sebastian Kneipp

## Heilkräuter zur Verbesserung für Ihr Wohlbefinden in der dunklen Jahreszeit

<u>Johanniskraut</u> – Sonne für die Seele Seine antidepressive Wirkung ist längst kein Geheimtipp mehr. Johanniskraut gehört als Stimmungsaufheller bereits zu den medizinischen Standardpräparaten. Es bringt den Nervenstoffwechsel wieder in Balance und verstärkt stimmungsaufhellende Signale – schlechte

Neueste Studien an der Charité Berlin zeigen: Dieses Allround-Talent bekämpft nicht nur Depression so gut wie jedes chemische Präparat – sondern es entwickelt sich auch zur Geheimwaffe gegen Herzprobleme, Schlafstörungen und Krebs.

#### Gut zu wissen:

Experten empfehlen, auf eine ausreichend hohe Dosierung zu achten – etwa 500 bis 800 mg Trockenextrakt als Tagesdosis. Auf der sicheren Seite ist man mit Präparaten aus der Apotheke.

<u>Holunder</u> – heiliger Strauch der Germanen Im Herbst werden von dem Strauch die Beeren verwendet - sie enthalten sehr viel Vitamin C. Als Winterstärkungsmittel, auch gegen Husten und Erkältung, kann man die Beeren mit Zucker einkochen. Ebenso abhärtend und gegen Erkältungen wirkt ein heißer Saft aus den gekochten Beeren.

Besonders gut: Holunderbeerengelee mit Apfelmus Sie nehmen dazu 400 ml Holunderbeerensaft und 400 g ungesüßtes (am besten selbstgemachtes) Apfelmus. Alles zusammen in einen großen Topf geben. Dazu kommt der Saft 1 Zitrone und 500 g Gelierzucker 2:1. Langsam, unter ständigem Rühren aufkochen und nach Packungsanleitung des Zuckers weiterverfahren. Achtung: Holunderbeeren sind roh nicht genießbar!

<u>Hagebutten</u> – die Früchte der Heckenrosen Hagebutten enthalten neben anderen Vitaminen hauptsächlich sehr viel Vitamin C. Der Vitamin- C – Gehalt ist größer als bei Orangen, Zitronen und Sanddorn und es geht nur ein kleiner Teil bei der Trocknung und der Teezubereitung verloren. Der Hagebuttentee steigert enorm die Abwehr und beugt Erkältungen und Infektionen aller Art vor.

Teezubereitung: Sechs bis acht Teelöffel der zerkleinerten Früchte (mit Kernen) mit 500 ml kaltem Wasser aufkochen, zugedeckt ca. 15 Minuten köcheln lassen und dann durch ein Sieb gießen. Den Tee heiß und schluckweise trinken.



#### Glücksfaktor Bewegung

Körperliche Aktivitäten steigern das seelische Wohlbefinden durch die Ausschüttung körpereigener Glückshormone (Endorphin, Serotonin,

Sport beeinflusst direkt und indirekt die Stimmung und lässt sogar depressive Symptome verschwinden. So macht er nicht nur den Körper fit, er ist auch Medizin für die Seele. Außerdem baut Bewegung Stress und Anspannung ab. **Deshalb kann man auch regelmäßigen Ausdauersport als Doping mit Glücksbotenstoffen bezeichnen**. Ideal sind zwei bis vier Trainingseinheiten pro Woche, jeweils von 30 bis 60 Minuten (Anfänger auch weniger). Vor allem Sport in der Gruppe lässt das Stimmungsbarometer in die Höhe klettern, er fördert das Selbstbewusstsein, und das Training in der Gruppe schafft soziale Kontakte.

Am besten geeignet ist viel Bewegung an frischer Luft, wozu u.a. Wandern, Radfahren, Schwimmen oder Walking zählen.

Läufst du noch oder walkst du schon? Diese Sportart hat in kurzer Zeit immer mehr Anhänger gefunden und heute sind Nordic Walker kein ungewöhnlicher Anblick mehr. Nordic Walking ist eine Sportart für jedermann und eine gute Möglichkeit sich in der Natur zu bewegen. Es ist ein gelenkschonender Sport, der sich auch auf den Rücken positiv auswirkt und die Haltung verbessert. Auch ist das Walken gut zum Abnehmen geeignet, weil die Pulsfrequenz so gehalten wird, dass der Körper Fett verbrennt. Genauso wird das Herz trainiert und gestärkt – und damit ist dieser Laufsport auch für Menschen mit Herz-Kreislauf-Problemen bestens geeignet.

Stimmungs- und Gesundheitskick: Sonne und Luft
Wenn Sie sich tagsüber viel in geschlossenen Räumen aufhalten müssen, sollten Sie für möglichst viel
Licht sorgen. Ein Arbeitsplatz am Fenster ist ideal
und sorgt dafür, dass Sie viel Licht abbekommen. Gehen Sie so oft wie möglich und bei jedem Wetter
nach draußen. Machen Sie in der Mittagspause einen
Spaziergang, denn je heller es ist, desto besser. Die
Nervenbahnen der Augen signalisieren dem Gehirn
bei Helligkeit, weniger Melatonin zu produzieren und
Sie werden dann nicht so schnell müde.

Interessant zu wissen: Der Gang zum Solarium hilft über den Herbstblues übrigens nicht hinweg. Auf der Sonnenbank werden lediglich die ultravioletten Strahlen des Lichts über die Haut aufgenommen. Die Endorphinproduktion startet aber nur, wenn Licht über die Augen direkt ins "Gute-Laune-Zentrum" im Gehirn transportiert wird.

Die Augen müssen aber unbedingt vor den UV-



# Essen Sie sich winterfit

Grundsätzlich gelten für den Herbst dieselben Ernährungsempfehlungen wie in den übrigen Jahreszeiten.

Da aber wegen der nahenden kalten und nassen Jahreszeit und den drohenden Erkältungswellen besonders auf ein starkes Immunsystem geachtet werden muss, sollte auch die Ernährung hierfür eine entscheidende Rolle spielen. Unser Körper muss nun gepowert, gestärkt und abgehärtet werden, damit er mit der veränderten klimatischen Herausforderung fertig wird. Jetzt muss besonders auf eine vollwertige, vitamin- und mineralstoffhaltige Ernährung Wert gelegt werden. Nicht umsonst überschüttet uns die Natur in dieser Zeit in Hülle und Fülle mit frischem Obst und Gemüse. Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe vertreiben schlechte Laune und bringen uns auf Trab.

Tun Sie Gutes für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden und bereiten Sie unsere einheimischen Feldund Gartenfrüchte zu – genießen Sie den Herbst in vollen Zügen!

## Und es geht so einfach:

<u>Vitamin A</u> (u.a. in Möhren, Tomaten und allen roten, gelben und orangenen Früchten und Gemüsesorten) ist gut für die Augen und *sorgt für einen klaren Durchblick*. Es macht auch die Schleimhaut in Nase und Mund widerstandsfähig, die eine wichtige Barriere gegen Keime ist.

<u>B-Vitamine</u> (u.a. in Kartoffeln, Hülsenfrüchten, Sauerkraut und Pilzen, Getreidekeimlingen, Sonnenblumenkernen) stärken die Nerven und sind deshalb "Gute Laune Vitamine".

<u>Vitamin C</u> (u.a. in Sojabohnen, Obst und Gemüse bes. in Paprika, Hagebutten und Sanddorn, Petersilie) sorgt für eine *gute Abwehr* und stimuliert die körpereigene Herstellung von Interferon.

<u>Vitamin D</u> (u.a. in Fisch, Milch, Vollkorngetreide, Avocados, Lebertran und Eier) kann mit Hilfe von Sonnenlicht vom Körper selbst hergestellt werden und sorgt für starke Knochen.

öl) sorgt zusammen mit Vitamin C für einen *guten Schutz* und unterstützt den Körper bei der Bildung von Fresszellen, welche Keime zerstören.

#### Gut zu wissen:

- Zucker ist einer der größten Vitaminkiller
- Frisches Obst und Gemüse sowie Vollkornprodukte liefern genügend wichtige Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente. In einer ausgewogenen, jahreszeitlich angepassten Ernährung ist immer genügend davon enthalten.

#### Glückskick für zwischendurch:

**Essen Sie täglich eine Banane** – sie enthält Hormonstoffe, die für das positive Denken mitverantwortlich sind.

50 Gramm Walnüsse bieten uns über den Zellschutz hinaus wichtige Vitamine und Mineralstoffe, die zum allgemeinen Wohlbefinden beitragen. Walnüsse schützen das Herz, indem sie helfen den Cholesterinspiegel zu senken.

Verdammen Sie den **Seelentröster Schokolade** nicht ganz aus Ihrem Leben! Das Kakaopulver enthält besondere Stimmungsmacher, die ab und zu erlaubt sind.

**Trinken** Sie auch in der dunklen Jahreszeit über den Tag verteilt eineinhalb bis zwei Liter Flüssigkeit – dabei immunstärkende Tees nicht vergessen.



## Der Apfel -gesundes Herbstobst

Das Lieblingsobst der Deutschen besitzt eine ganze Menge gesundheitsfördernder Inhaltsstoffe und ist frisch gekauft und gut gelagert eine

Vitaminbombe. Er hat nur 54 Kilokalorien pro 100 Gramm und einen sehr hohen Gehalt an Vitamin C, A und E und ebenso enthält er Mineralstoffe wie Eisen, Kalium, Magnesium, Phosphor und besonders sekundäre Pflanzenstoffe. Diese mindern das Krebsrisiko und schützen vor Herzinfarkt. Die enthaltenen Ballaststoffe regen die Verdauung an und senken den Cholesterinspiegel.

#### Wichtig:

• Ein absolutes Muss – ein Apfel täglich!

#### Farben für die Seele

Immer wieder verzaubert uns der Herbst mit seiner unvergesslich intensiven Farbenpracht. Farben begegnen uns nun immer und überall. Die Heilwirkung der Farben ist bekannt, weshalb sie immer häufiger auch zu therapeutischen Zwecken eingesetzt werden. Sie können schlechte Laune vertreiben und sogar das Immunsystem stärken. Wenn Sie an den dunklen Tagen im Herbst über Müdigkeit und Unbehagen klagen, kann der richtige Griff in den Kleiderschrank Ihre Stimmung nachhaltig beeinflussen. Auch Farbe an den Wohnungswänden zeigt ihre Wirkung und so nebenbei kann schon ein bunter Blumenstrauß im Zimmer die Stimmung heben.

#### Wirkung der Farben auf die Seele:

Blau - macht gelassen, gibt innere Ruhe und entspannt bei Stress. Es ist die Farbe der Treue und Pflichterfüllung, aber auch die Farbe der Träume.

Rot – ist das Symbol der Lebenslust, der Ausdruck von Liebe und Sinnlichkeit. Es gibt neue Lebensenergie. macht dynamisch und leidenschaftlich. Gelb – steht für Zufriedenheit, Kreativität, Vorstellungskraft. Es stimmt heiter und vermittelt Freude und Fröhlichkeit.

Grün – ist die Farbe der Natur und des Lebens. Sie beruhigt die Nerven und schenkt Zuversicht. Grün steht für Bodenständigkeit und Durchhaltevermögen. Was Sie immer auch bewirken wollen - experimentieren Sie, spielen Sie mit verschiedenen Farbzusammenstellungen und erspüren Sie, was sich verändert!

#### Ein kleiner Wochenplan mit vorbeugenden Kneippschen Anwendungen:

Montag früh:

Tautreten mit anschließender Bettruhe

am Vormittag:

kalter Armguss

am Nachmittag:

Nordic Walking oder einen ausgedehnten Spaziergang machen

Dienstag früh:

Luftbad mit Trockenbürsten

am Vormittag:

kalter Knieguss – ungeübte Personen fangen mit einem Wechselknieguss an

am Nachmittag:

kleiner Spaziergang

Mittwoch früh:

der Tag beginnt mit einer Wechseldusche

am Abend:

genießen Sie ein warmes (max.37°) Wannenbad, z.B. mit Fichtennadelzusatz

Donnerstag früh:

Tautreten oder barfuß laufen auf nassen Steinen (Balkon)

am Nachmittag:

kalter Armguss

am frühen Abend:

Nordic Walking / ausgedehnter Spaziergang

Freitag früh:

"Fröhliches Halbbad" mit anschließender Bettruhe

am Abend:

Wassertreten vor dem zu Bett Gehen

Samstag früh:

kalte Ganzkörperwaschung und Nacherwärmung im Bett

am Nachmittag:

genießen Sie einen entspannten Saunabesuch / Anfänger bitte unter Anleitung

Sonntag:

ruhen Sie sich aus und treffen Sie sich mit Freunden und Familie

zu einer gemeinsamen Unternehmung (Theater, Konzert, Kartenspiel o.ä.)

Kneipp-Bund Landesverband Bayern e.V.

Gesamtverantwortung:

**Landesvorsitzende Ingeborg Pongratz** Ständlerstraße 45, 81549 München

Tel. 089 / 568507

info@kneipp-lv-bayern.de www.kneipp-lv-bayern.de

Autorin: Johanna Enache-Wigger

Kneipp-Bademeisterin und Masseurin

Bad Berneck

Überarbeitung: Klaus Hutflesz (V.i.S.d.P.) Beirat für Presse u. Öffentlichkeitsarbeit, Passau

