



👉 Was bedeutete Fasten für Sebastian Kneipp?

Fasten ist kein Hungern, es ist ein freiwilliger, maßvoller Verzicht. Für Kneipp war es ein Weg, die Selbstheilungskräfte zu stärken und neue Ordnung ins Leben zu bringen: „Alles zu seiner Zeit und alles im rechten Maß.“ Beim maßvollen Fasten bekommt der Körper eine Pause:

- Entlastung von Stoffwechsel und Verdauung
- Unterstützung natürlicher Reinigungsprozesse
 - Mehr geistige Klarheit
 - Bewussterer Umgang mit Ernährung

Fasten kann ein Neustart sein – nicht nur körperlich.

Fasten wirkt ganzheitlich – im Sinne der Kneippschen Lehre:

- 💧 WASSER – z.B. sanfte Wechselgüsse
- 🍎 ERNÄHRUNG – bewusste Reduktion und Aufbau danach
- 🚶 BEWEGUNG – Spaziergänge an der frischen Luft
- 🌿 HEILPFLANZEN – Kräutertees zur Unterstützung
- 🧘 LEBENSORDNUNG – Rhythmus und innere Balance

👉 So wird Fasten Teil eines gesunden Lebensstils. Fasten wirkt nicht nur körperlich, sondern auch geistig und seelisch. So kann Fasten der Einstieg in eine nachhaltige Lebensänderung sein 😊.

Kneipp-Bund - IMPULSE



DIY-Kräuterbad: Entspannung pur für Körper & Seele

Manchmal braucht es gar nicht viel, um sich ein kleines Wellness-Erlebnis nach Hause zu holen. Mit einem selbstgemachten Kräuterbad können Sie ganz einfach abschalten und Ihrem Körper etwas Gutes tun. Hier kommt ein einfaches Rezept, das Sie individuell an Ihre Lieblingsdüfte anpassen können!

Das brauchen Sie:

- 1 Tasse getrocknete Kräuter (z. B. Lavendel, Kamille, Melisse, Rosmarin, Salbei oder Rosenblüten – je nach Vorliebe)
 - 1 Tasse Meersalz oder Totes-Meer-Salz
 - 1 EL getrocknete Zitronenschale (optional, für einen Frischekick)
 - 1 Stoff- oder Teebeutel (um die Kräuter einfach ins Wasser zu geben)
- Optional: ein paar Tropfen ätherisches Öl (z. B. Lavendel, Orange, Eukalyptus)

So geht's:

1. Kräuter mischen: Geben Sie die getrockneten Kräuter, Salz, Natron und Zitronenschale in eine Schüssel und vermischen Sie alles gut.
2. Beutel befüllen: Füllen Sie die Mischung in einen Beutel, gut verschließen.
3. Badewasser vorbereiten: Lassen Sie das Badewasser einlaufen und hängen Sie den Kräuterbeutel direkt in die Wanne. Wer mag, gibt noch ein paar Tropfen ätherisches Öl ins Wasser (vorher in einem Esslöffel Sahne oder Honig lösen, damit es sich gut verteilt).
4. Genießen: 20–30 Minuten im warmen Kräuterbad entspannen, tief durchatmen und den Duft genießen.

Tipp: Nach dem Bad die Haut nur sanft abtupfen, damit die pflegenden Rückstände auf der Haut bleiben. Viel Spaß beim Nachmachen und Entspannen! 🌿 🛁

Foto: freepik

Kneipp-Bund - IMPULSE

