

Kneipp-Tipps für daheim oder Kleiner Aufwand – große Wirkung

Anregungen für einen aktiven und gesunden Alltag

Die Maßnahmen der vergangenen Tage und Wochen zum Schutz vor dem Coronavirus machen sich im Alltag bemerkbar. Für die meisten konstruieren sie sogar einen komplett neuen Alltag. Der Radius ist begrenzt – und die Möglichkeiten auch. Denn um eine weitere Ausbreitung des Virus zu verhindern, soll sich das Leben in nächster Zeit überwiegend in den eigenen vier Wänden abspielen. Eine ungewohnte Situation, die man aber durchaus nutzen kann, um etwas für die Gesundheit zu tun.

Hier veröffentlichen wir ab sofort regelmäßig Tipps des Kneippbunds, wie man mit einfachen Mitteln und ohne großen Aufwand etwas für die Gesundheit tun kann. Die fünf Kneippschen Elemente bieten dazu wunderbare Möglichkeiten unter ganzheitlichem Gesundheitsaspekt: Also Güsse statt Gymnastikkurs und bewusste Alltags-Übungen statt Fitness-Studio! Bei den abwechslungsreichen Einheiten kann jeder die Intensität selbst bestimmen. Zudem werden einige der Übungen in kurzen Video-Clips erklärt (www.kneippbund.de). Bei regelmäßiger Wiederholung ist der positive Effekt bald spürbar – für einen gesunden und aktiven Alltag!

Guten Morgen-Klopfmassage vor dem offenen Fenster

Begrüßen Sie den Tag mit einer Klopfmassage vor dem offenen Fenster. Noch vor dem Zeitunglesen und dem Morgenkaffee steigert sie das allgemeine Wohlbefinden, regt die Durchblutung an und schult die Körperwahrnehmung – und versorgt uns mit einer Extraportion Sauerstoff.

Vor dem offenen Fenster beginnen wir am kleinen Finger der rechten Hand. Mit der linken Faust oder der hohlen Hand klopfen wir von dort aus den ganzen Arm nach oben bis zum Nacken. Hier können wir mit den Klopfbewegungen etwas verharren, bevor wir an der Arminnenseite (Arm dafür drehen) wieder abwärts klopfen. Nun wechseln wir die Seite und klopfen vom linken kleinen Finger beginnend mit der rechten Hand in gleicher Weise.

Nun klopfen wir achtsam mit den Fingerspitzen kreisförmig auf Höhe des Brustbeins, um die Thymusdrüse zu aktivieren. Im nächsten Schritt streifen die Daumen mehrmals um den „Gürtel“, bevor wir leicht mit der flachen Hand die Leisten abklopfen. Etwas mehr Klopfen verträgt der Po, der als nächstes an der Reihe ist. Danach klopfen wir an der rechten Beinaußenseite nach unten bis zu den Füßen und an der Innenseite wieder hinauf. Zum Abschluss klopfen wir mit den Fingerspitzen die Schädeldecke entlang und nehmen dabei den Ton bewusst wahr. Nun schütteln wir die Hände kräftig aus und starten in den neuen Tag.

Frische-Kick mit dem Gesichtsguss

Für einen Gesichtsguss benötigen wir entweder ein Gießrohr oder schrauben den Duschkopf ab, um einen ähnlichen Effekt mit dem Duschschlauch zu erzielen. Die Temperatur sollte bei dieser Kaltwasseranwendung zwar zwischen 16 und 18 Grad betragen, kann allerdings nach individuellem Temperaturempfinden angepasst werden. Wichtig ist es, dabei stets ruhig weiter zu atmen. Wir setzen den Gießstrahl an der rechten Schläfe an und ziehen ihn quer übers Gesicht auf die linke Seite. Das Ganze je nach Empfinden noch einmal wiederholen. Nun führen wir den Wasserstrahl über die Nasenwurzel in die rechte Gesichtshälfte und bewegen ihn in Längsstrichen auf und ab in Richtung Ohr. In einem Bogen wechseln wir über die Stirn und die Nasenwurzel auf die linke Seite und gehen auch dort in kleinen Längsstrichen Richtung Ohr. Zum Abschluss umrunden wir das Gesicht dreimal gegen den Uhrzeigersinn und streifen das Wasser mit den Händen ab. Für einen extra Frische-Kick legen wir die nassen Hände kurz in den Nacken.

Der Gesichtsguss wird angewendet zur Belebung, Straffung und Erfrischung der Haut, er hilft außerdem gut bei Kopfschmerzen oder Abgeschlagenheit und bringt Erleichterung für die Augen nach langem Lesen oder Arbeit am Bildschirm – und in der Allergiezeit bei juckenden Augen. Vorsicht ist geboten bei akuter Stirn- und Nasennebenhöhlenentzündung.