



NATÜRLICH GUT KNEIPPEN



**KNEIPP
PARK**
WENDISCH RIETZ



NATÜRLICH GUT KNEIPPEN

IN WENDISCH RIETZ

INHALT

Natürlich entspannen in Wendisch Rietz	4
Kneipp-Park Wendisch Rietz	6
Kneipp-Kita Buddelflink	10
Kneipp-Winkel Wendisch Rietz	12
Kneipp-Verein Scharmützelsee e.V.	14
200 Jahre Kneipp	16
Die fünf Elemente	20
Wissenschaftliche Evidenz	22
Zuhause kneippen	24
Element Ernährung	26
Element Kräuter	36
Element Wasser	48
Element Bewegung	54
Element Balance	60



NATÜRLICH ENTSPANNEN

WENDISCH RIETZ LÄSST SIE DIE NATUR ERLEBEN.

Unser kinderfreundlicher Ort trägt zurecht den Titel „Staatlich anerkannter Erholungsort“, denn er bietet eine große Vielfalt an Angeboten für die ganze Familie – zuallererst im und auf dem Wasser. Gen Norden eröffnet sich der 13,9 Quadratkilometer große Scharmützelsee, gen Süden die idyllische Glubigseenkette in nahezu unberührter Natur. Westlich liegt der Storkower See, seit 1732 durch den Rietzer Graben mit dem Scharmützelsee verbunden. Die 1862 in Wendisch Rietz erbaute Schleuse ermöglicht von dort den direkten Schiffsverkehr bis nach Berlin – und sogar an die Ostsee.

Ein weit verzweigtes Wegenetz durchzieht Wald und Flur und lädt gleichermaßen Radler, Wanderer und Walker zu einem erholsamen und aktiven Urlaub ein. Badestrände, der Freizeitpark mit Kindertierhof, der neue Kneipp-Park und der

Kneipp-Winkel, Sport- und Spielplätze sowie das Haus des Gastes im Ortszentrum mit Tourist-Information und dem „Bücher & mehr“ laden ein, hier zu verweilen. In der einzigartigen Saunalandschaft kann man sich hervorragend entspannen, die wohltuende Wärme genießen und große Emotionen bei den Theaterevents erleben. Manuelle Behandlungen für den ganzen Körper bietet die Chiropraxis.

Für Ärzte und medizinisches Personal entstand ein modernes Forschungs- und Trainingszentrum „Medizin im Grünen“.

Beginnt der Magen zu knurren, lässt sich der Hunger auf vielfältige Weise stillen: Mit einem Imbiss, in einem Gasthof mit regionaler Küche oder in gehobener Gastronomie. Auf jeden Fall mit Fischspezialitäten aus heimischen Gewässern oder Wild aus den märkischen Wäldern. Nach so viel erfreulicher Abwechslung begrüßen gemütliche Ferienwohnungen und -häuser, behagliche Apartments, Hotels oder der Campingplatz die Gäste. Hier können diese ihr müdes Haupt zur Ruhe betten.

KNEIPP-PARK

WENDISCH RIETZ

WILLKOMMEN IN UNSEREM KNEIPP-PARK.

Im Kneipp-Park Wendisch Rietz sind die 5 Säulen der Kneippschen Lehre – Wasser, Bewegung, Ernährung, Kräuter und Balance – erlebbar, welche auch heute noch so aktuell wie zu Kneipps Zeiten sind: Ein harmonischer Lebensrhythmus ist wesentliche Grundlage für unsere Gesundheit. Wir erleben Harmonie zwischen körperlicher und geistiger Anstrengung.

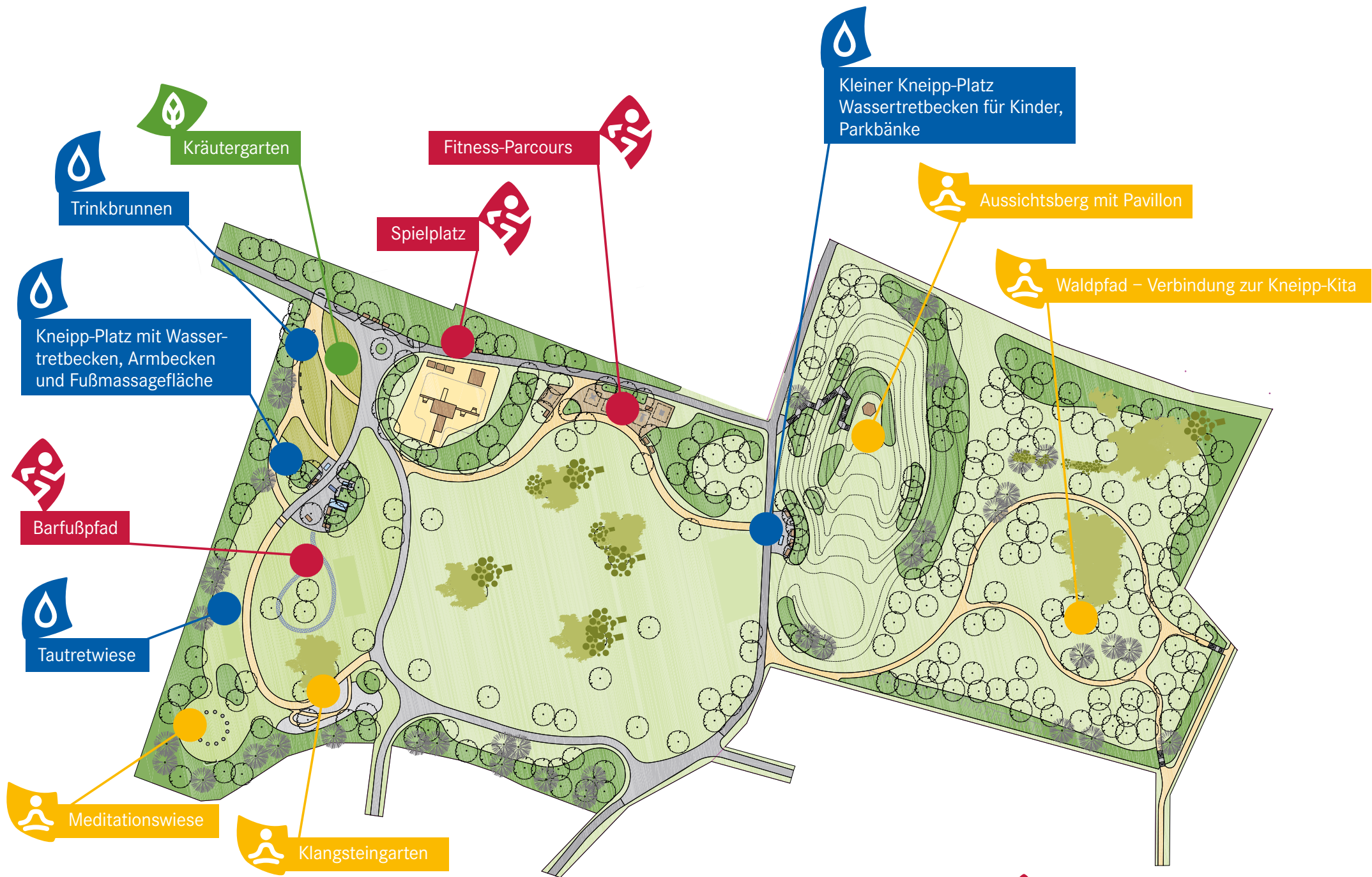
Neben dem Wassertretbecken und Armbecken für Groß und Klein finden Sie eine Fußmassagefläche, einen Trinkbrunnen, einen Barfußpfad und einen Waldpfad. Ein Fitness-Parcours bietet den Sportbegeisterten verschiedene Fitness-Geräte. Der großzügig angelegte Park mit Meditationswiese, **Klangsteingarten** und Spielplatz

lässt uns tief durchatmen, Entspannung finden und den Alltagsstress vergessen.

Im Kräutergarten erfahren wir Wissenswertes zu den heilenden Wirkungen unserer heimischen Kräuter. Den Scharmützelsee mit seiner einzigartigen Ausstrahlung können Sie von einem Aussichtsturm aus entdecken.

Der Wendisch Rietzer Kneipp-Park ist ein Ausflugsziel für gesellige Familien, genussorientierte Naturliebhaber und Entschleuniger.





KNEIPP- KITA BUDELFLINK



GESUNDHEIT SOLL UNSEREN KLEINEN SPASS MACHEN.

Wir wenden in unserer Kita das wissenschaftlich anerkannte Naturheilverfahren nach Sebastian Kneipp an und stärken somit die Gesundheit unserer Kinder. In unserer schnelllebigen technisierten Welt wollen wir unseren Kindern die Natur wieder etwas näherbringen. Sie sollen lernen, dass wir Menschen eng mit der Natur verbunden sind, die die Gesundheit fördert. Die Wirkkräfte der Natur, wie Sonne, Luft, Wärme spielen eine große Rolle, ebenso der Wechsel von Bewegung und Ruhe.

Unsere Kindertagesstätte erhielt 2017 die Zertifizierung nach Kneipp. Alle Erzieher haben eine Kneipp-Ausbildung zum Gesundheitserzieher. Wir sind auch eine bewegungszertifizierte Kita nach Hengstenberg und Pikler. Jedes Jahr zum Kneipp-Geburtstag gibt es ein Kitafest mit unseren Kindern und ihren Eltern.



Wasser marsch: Wassertreten und Knieguss im Wechsel, Armdusche, Schneetreten, Taulaufen – in unserer Kita haben die Kleinen Spaß und machen sich fit.



Gesunder Gaumenschmaus: Kräuterdips, Gemüse, Fruchtmus und Knäckebrot zum Schleckern. Wir kochen und backen mit unseren Kids in unserer Kinderküche.



Bewegung an frischer Luft: Barfußlaufen ist wohltuend, aber auch Balancieren ist spannend. Die jährliche Waldwoche ist natürlich das absolute Highlight.



Selbst geerntet schmeckt es am besten: Kräuterbeet und Gemüsebeet wurde von unseren kleinen Gärtnern angelegt. Auch Kräuterwanderungen lieben unsere Kids.



Lesen, Musikhören und Runterkommen: Unsere Kids können hier in der Meditationsecke entspannen. Das seelische Wohlbefinden unserer Kinder ist uns wichtig.

KNEIPP- WINKEL

WENDISCH RIETZ



DIE NATUR HILFT.

Das erlebte der an Lungentuberkulose erkrankte Sebastian Kneipp Mitte des 19. Jahrhunderts, als er begann, seine als unheilbar geltende Krankheit mit Bädern im kalten Donauwasser zu kurieren. Die Heilkräfte des Wassers schätzte er ebenso hoch ein wie die der Kräuter, die er ein Leben lang studierte. Er erkannte den Wert der Bewegung an frischer Luft und die Bedeutung einfacher und frischer Nahrung für unser körperliches Wohlbefinden. Ergänzt um das Streben nach innerem Gleichgewicht bilden diese Eckpfeiler seiner Lehre die fünf Säulen der Gesundheit, die die Naturmedizin revolutionierte – in unserer Zeit ein erfrischend einfaches Konzept für körperliches und seelisches Wohlbefinden!

Diese hohe Lebensqualität – ausgerichtet auf die Kneippsche Lebensphilosophie – stellt Wendisch Rietz seinen Besuchern und Gästen zur Verfügung und vermittelt so achtsames Miteinander als wichtigen Wert unserer Zeit.

Gehen wir auf die Suche nach Kneipp, ist der erste Anlaufpunkt in Wendisch Rietz direkt an der Hauptstraße zu finden: Kneipp-Winkel. Der kleine Ort zum Verweilen mit Wasserspiel, Armbecken und Informationen rund um das Thema ist eine Einladung für alle Besucher. Er verweist auf den neu entstandenen Kneipp-Park, ein wenig versteckt in der Strandstraße hin.

KNEIPP- VEREIN

SCHARMÜTZELSEE e.V.

KNEIPP-PHILOSOPHIE FÜR UNSERE GESUNDHEITSREGION.

Die ganzheitlichen Gesundheitslehren Sebastian Kneipps in der Scharmützelsee-Region zu fördern und weiter zu verbreiten, hat sich unser 2015 gegründeter Kneipp-Verein Scharmützelsee e.V. auf die Fahne geschrieben.

Hier engagieren sich ehrenamtlich gesundheitsbewusste und naturverbundene Einwohner, den theoretischen Lehren im Alltag Leben einzuhauchen. Der Verein berät die Gemeinde Wendisch Rietz bei ihren Bemühungen, die Anerkennung als Kurort zu erlangen.

Weitere Informationen finden Sie unter: www.kneipp-verein-scharmützelsee.de

200 JAHRE KNEIPP



1821 – 2021

KNEIPP
JAHRE

JUBILÄUMSJAHR „200 JAHRE SEBASTIAN KNEIPP“

„Die Natur ist die beste Apotheke“, wusste schon Sebastian Kneipp (1821–1897) vor mehr als 120 Jahren. Sein Gesundheitskonzept wurde stetig und auf Basis neuester wissenschaftlicher Forschungsergebnisse weiterentwickelt und umfasst heute fünf Elemente: **Wasser, Bewegung, Ernährung, Kräuter** und **Balance**. Hinter diesem ganzheitlichen Ansatz verbirgt sich die Erkenntnis, dass ein richtig funktionierendes Immunsystem, eine umfassende körperliche Fitness und eine gute Stressresistenz wichtig für die Selbstheilungskräfte sind, mit denen die Widerstandsfähigkeit gestärkt wird.

Sebastian Kneipps Erkenntnisse sind heute aktueller denn je: Es sei „kein Wunder, wenn Krankheiten so viele Opfer fordern, denn die Menschheit ist weit von der früheren, einfachen, natürlichen Lebensweise abgewichen. Nicht etwa, dass die Errungenschaften unserer Zeit wieder geopfert werden müssten, aber es muss ein Ausgleich gefunden

200 JAHRE KNEIPP

werden, um die überanstrengten Nerven zu stärken, ihre Kraft zu erhalten. Es muss das Gleichgewicht hergestellt werden zwischen der Arbeit und der Lebensweise.“ An der Notwendigkeit und der Aktualität dieser Aufforderung hat sich – leider – nichts geändert. Deshalb ist es wichtiger denn je, einen Ausgleich zu finden – um Körper und Seele in Balance halten zu können.

Sebastian Kneipp war nicht nur Menschenfreund und Visionär; wie kein anderer hat er den Präventionsgedanken gelebt und bereits damals überregional bekannt gemacht. Viele Menschen denken über Gesundheit erst nach, wenn es an ihr fehlt. Dabei hat uns Kneipp ein Gesundheitssystem hinterlassen, mit dem es jedem leichtfallen sollte, die eigene Gesundheit zu fördern und Krankheiten zu verhindern.

Im Hinblick auf Sebastian Kneipps 200. Geburtstag hat der Kneipp-Bund das Jahr 2021 zum „Kneipp-Jahr“ ausgerufen. Kneipps Beitrag zum deutschen Gesundheitswesen, zur deutschen Kultur und zur Ausprägung des Präventionsbegriffes soll angemessen gewürdigt werden. So soll nun das Bewusstsein für die eigene Gesundheit im Vordergrund stehen, wie auch die zwischenmenschlichen, sozialen und ökologischen Aspekte, die damit einhergehen.

Mit Aktionen und Kampagnen wird der Kneipp-Bund gemeinsam mit allen Kneipp-Vereinen auf das besondere Jahr hinarbeiten – auch um die Gesundheitskompetenz der Bevölkerung zu stärken und Aufklärungsarbeit in Sachen Prävention zu betreiben.

Mehr Informationen unter www.kneipp2021.de

Das Behandlungsspektrum der fünf Elemente der Kneipp-Therapie ist immens – neben dem Aspekt der Prävention können viele gesundheitliche Beschwerden auch geheilt oder Schmerzen gelindert werden. Dies bedeutet besonders im Hinblick auf die besorgniserregende Zunahme der sogenannten Zivilisationskrankheiten ein enormes Potenzial. Bei bereits bestehenden Krankheitsbildern sollte aber stets zwingend mit dem behandelnden Arzt Rücksprache gehalten werden. So kann die naturheilkundlich erweiterte Medizin einen Beitrag dazu leisten, das steigende Bedürfnis der Menschen nach sanfter, natürlicher Medizin zu unterstützen, indem sie bei ihren Empfehlungen auch auf naturheilkundliche Maßnahmen zurückgreift und eine ganzheitliche Betrachtung des Menschen vornimmt.

DIE FÜNF ELEMENTE

DIE FÜNF ELEMENTE DER KLASSISCHEN NATUR- HEILKUNDE NACH KNEIPP.

Sämtliche Anwendungsmöglichkeiten an dieser Stelle aufzuzählen, würde den Rahmen sprengen. Alleine im Bereich der Hydrotherapie gibt es um die 120 verschiedenen Anwendungen. Das Wassertreten und die Kneipp-Güsse sind aber nach wie vor die wohl bekanntesten Komponenten der Kneippschen Naturheilverfahren. Die Hydro- oder Wassertherapie ist eine Reiztherapie mit kalten sowie ergänzend auch warmen Wasseranwendungen, sie dient der Stärkung des Immunsystems und der Abhärtung gegen Stress. Sie ist bei verschiedenen akuten und chronischen Erkrankungen bewährt. Dazu gehören beispielsweise die Behandlungen mit Waschungen, Wassertreten, Bäder, Güsse, Auflagen und Wickel.



Das Zusammenspiel der fünf Elemente

Kneipp ist aber viel mehr als „nur Wasser“: zum Element Bewegung gehören alle Formen der körperlichen Aktivität, die den Bewegungsapparat unterstützen und Herz und Kreislauf, aber auch Stoffwechsel und Nerven harmonisieren. Im Bereich der Ernährung propagieren wir eine bedarfsgerechte, vollwertige und möglichst naturbelassene Kost als wichtige Voraussetzung für das Wohlbefinden. Die Ordnungstherapie nach Kneipp befasst sich mit den Themen Lebens- und Zeitordnung, Gesundheitserziehung und Psychohygiene. Sie vermittelt die für ein gesundes Leben erforderlichen Zusammenhänge zwischen Körper, Geist und Seele. Hierzu zählen auch Kurse aus der Mind-Body-Medizin, besonders solche im Bereich der Achtsamkeit. Kräuter sind wichtige Helfer bei Alltagsbeschwerden und bei der Behandlung von Krankheiten. Sie können dazu beitragen, bestimmte chemische Medikamente, darunter Schlaf- und Beruhigungs-, Verdauungs- oder Schmerzmittel, einzusparen, in ihrer Dosis zu verringern oder sogar zu ersetzen.

WISSENSCHAFTLICHE EVIDENZ

Während in der 2. Hälfte des 20. Jahrhunderts die Kneipptherapie als wissenschaftlich gut untersucht galt, sind nach der heutigen Sichtweise klinische Studien an Patienten im Sinne der Evidence based Medicine notwendig. Hierzu besteht für die Kneippsche Hydrotherapie Nachholbedarf: Es ist ungeklärt, wie lange eine Wasserkur bei verschiedenen Krankheiten durchgeführt werden muss, um gut zu wirken, wie häufig die Anwendungen fortgesetzt werden müssen, um den Erfolg herbeizuführen bzw. zu erhalten – ferner welche Anwendungen an welchen Körperteilen eventuell besonders vorteilhaft sind.

Deutlich besser untersucht sind bestimmte Ernährungsweisen und Ernährungs-umstellungen, gesundheitssportliche Programme, Mind-Body-Programme wie Entspannungsverfahren. Es scheint plausibel, dass gleichzeitig durchgeführte Programme mit mehreren Naturheilverfahren noch viel wirksamer sind – hierzu liegen aber nur wenige Studien über kombinierte Programme aus Ernährung, Bewegung und Ordnung vor. Mit einfachen Studien zu bestimmten Anwendungen wie Kohlblattaufgaben bei Arthrose des Kniegelenks konnten die volksmedizinischen Erfahrungen bestätigt werden. Gerade an diesem letzten Beispiel zeigt sich ein aktuelles Dilemma: Es handelt sich ja um jahrhundertealte, traditionell „bewährte“ Heilverfahren oder auch „Hausmittel“; für deren klinischen Wirksamkeitsnachweis fehlen aber meist Auftraggeber, die diese Forschung finanzieren und damit dazu beitragen, dass die alten Hausmittel in der Praxis der modernen Medizin angemessen Berücksichtigung finden. Staatlicherseits gibt es keinerlei Förderung von solchen klinischen Studien, während alle möglichen Laborstudien,

auch solche mit irgendwelchen Kräutern, durchaus gefördert werden – in der vagen Hoffnung daraus chemische Substanzen für neue chemische Arzneimittel zu finden.

In einer von 2010 bis 2015 durchgeführten „Kneipp-Pflegestudie“ wurde gezeigt, dass Kneippsche Naturheilverfahren gut in den Pflegealltag integrierbar sind und sich positiv auf die Gesundheit von Pflegebedürftigen und Pflegenden auswirken können. In den „Vom Kneipp-Bund e.V. anerkannten Senioreneinrichtungen“ wurden laut Studie weniger Bedarfsmedikamente als in den anderen Pflegeheimen eingesetzt, herausforderndes Verhalten von demenzkranken Menschen kam mit naturheilkundlichen Maßnahmen seltener vor. Dies kann wiederum das Stressniveau bei Pflegekräften senken. Eine hohe Anwendungsfrequenz von gesundheitsfördernden Maßnahmen im Pflegealltag kann die Lebensqualität und die Gesundheit von Bewohnern in Seniorenwohnheimen verbessern und die Belastung von Pflegenden verringern.

Diese Feststellung unterstreicht, dass sich „ein Leben nach Kneipp“ auch positiv auf die Psyche auswirkt: Die seelische Gesundheit ist ein wesentlicher Bestandteil dieses Gesundheitskonzeptes. Im Mittelpunkt steht der Prozess, die seelische Gesundheit in der Balance zu halten. Kneipp erkannte: „Erst, als man den Zustand ihrer Seele kannte und da Ordnung hineinbrachte, ging es mit dem körperlichen Leiden auch besser.“

ZUHAUSE KNEIPPEN



ZUHAUSE KNEIPPEN. ABER RICHTIG.

Natürlich können Kneipp-Anwendungen auch Zuhause praktiziert werden. Allerdings muss unbedingt darauf geachtet werden, die Anwendungen sach- und fachgerecht auszuführen, damit nicht ungewollt ein gegenteiliger Effekt erzeugt wird, vor allem zu langandauernde Kaltanwendungen sind zu vermeiden. Die einschlägige Fachliteratur kann hierfür eine gute Orientierungshilfe sein. Auch sollte darauf geachtet werden, zwischen verschiedenen Kneipp-Anwendungen einen Zeitabstand von einigen Stunden einzuhalten.

So kann der Kneippsche Knieguss mit kaltem Wasser gut nach der morgendlichen Dusche durchgeführt werden, um morgens gleich Kreislauf und Stresssystem zu trainieren.

Das Armbad gilt ebenfalls als die „Tasse Kaffee des Kneippianers“ und erfrischt bei nachmittäglicher Abgeschlagenheit und Müdigkeit, denn es fördert die Durchblutung von Armen, Herz und Lunge.

Der kalte Gesichtsguss wiederum ist beliebt als „Kneippscher Schönheitsguss“. Er wirkt nicht nur belebend, schenkt ein frisches Aussehen und fördert die Durchblutung der Haut, sondern kann auch bei Kopfschmerzen, müden Augen und Erschöpfung helfen.



ELEMENT ERNÄHRUNG

„Die Nahrung ist nur dann zuträglich und gesund, wenn sie der Natur des Menschen zuträglich ist und von ihr verarbeitet wird.“

Sebastian Kneipp



ESSEN FÜR GUTE LAUNE



EIN GUTES ESSEN FÜR EINE GUTE STIMMUNG.

Können Nahrungsmittel unsere Stimmung beeinflussen? Den meisten fällt hier bestimmt Schokolade ein, die soll ja bekanntlich glücklich machen.

Doch es gibt noch andere Lebensmittel und Speisen, die unsere Stimmung heben. Serotonin, oft als „Glückshormon“ bezeichnet, ist ein Botenstoff im Gehirn, der u. a. auch unsere Stimmung steuert. Wird ausreichend Serotonin im Gehirn gebildet, fühlen wir uns wohl. Serotonin trägt zur Entspannung und einem erholsamen Schlaf

bei. Zur Herstellung von Serotonin benötigt das Gehirn den Eiweißbaustein Tryptophan.

Tryptophan ist in sehr vielen Lebensmitteln enthalten wie in Hülsenfrüchten und Ölsaaten, Nüssen, Getreide, Fisch, Fleisch und Milchprodukten. Allerdings gibt es hier eine Besonderheit: Tryptophan gelangt am besten ins Gehirn, wenn es mit kohlenhydratreichen Lebensmitteln wie Getreide, Hülsenfrüchten oder mit Nüssen aufgenommen wird. Ideal sind Gerichte mit Nudeln und Getreide.

Neben Tryptophan werden noch B-Vitamine, Mineralstoffe und ungesättigte Fettsäuren, besonders die Omega-3-Fettsäuren, zur Herstellung von Serotonin benötigt. Eine ausgewogene Ernährung ist also die beste Grundlage für ein Stimmungshoch.

GUTE- LAUNE- REZEPT



SPAGHETTI CAPRESE ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

400 g Spaghetti
250 g Mozzarella
1 unbehandelte Zitrone
1 Bund Basilikum
2 Knoblauchzehen, Salz und Pfeffer
3 EL Olivenöl
150 g Kirschtomaten

Mozzarella abtropfen lassen und in grobe Würfel schneiden. Basilikum kurz waschen und in Streifen schneiden. Zitronensaft und Zitronenschale einer Zitrone mit Basilikum verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen und die Mozzarella-Würfel darin etwa eine Stunde marinieren.

In der Zwischenzeit die Kirschtomaten waschen und vierteln. Spaghetti bissfest kochen, abtropfen lassen und mit dem gehackten Knoblauch in einer Pfanne vorsichtig anbraten, würzen. Die Tomaten kurz mitschwenken. Nudeln und den marinierten Mozzarella auf Tellern anrichten und sofort servieren.

Ein Gute-Laune-Rezept, das an Urlaub erinnert.

Weitere tolle Gute-Laune-Rezepte finden Sie unter www.kneipp2021.de

MACH MAL PAUSE



MACH MAL PAUSE!

Die Anforderungen im Berufsalltag steigen und viele Berufstätige stehen unter hohem Leistungsdruck, darunter leidet oft das Ernährungsverhalten. Entscheidend für das Wohlbefinden und die Erholung ist nicht nur, was wir essen, sondern auch wie wir essen. Deshalb sind regelmäßige Pausen am Arbeitsplatz besonders wichtig!

Das schnelle Essen direkt am Arbeitsplatz hat viele Nachteile:

- » Wenig Erholungswert.
- » Oft wird hastig gegessen, das kann zu Sodbrennen und Völlegefühl führen.
- » Durch das schnelle Essen wird das Sättigungsgefühl zu spät wahrgenommen, es wird dann zu viel gegessen.
- » Die fehlende Erholung führt zu Ermüdung und Konzentrationsstörungen.
- » Die Fehlerquote bei der Arbeit erhöht sich.

Hier einige Tipps für den Berufsalltag:

- » Fünf kleine Mahlzeiten sind für die Konzentration günstiger als drei große Mahlzeiten. Sie unterstützen die persönliche Leistungskurve besser.
- » Keine Mahlzeiten ausfallen lassen.
- » Unter Zeitdruck wird häufig auf Frühstück, Pause oder sogar auf das Mittagessen verzichtet. Jede Mahlzeit ist wichtig! Ausgefallene Mahlzeiten mindern die Konzentrationsfähigkeit und fördern Heißhungergefühle.
- » Regelmäßige Pausen.
- » Nicht am Arbeitsplatz essen oder dabei weiterarbeiten, sondern bewusst eine Pause einlegen, die wenn möglich, in einem anderen Raum stattfindet.
- » Die Mittagspause mit anderen Kollegen verbringen – das fördert soziale Kontakte und kann die Selbstverpflegung erleichtern, wenn jeder einen Beitrag zum Mittagessen leistet.
- » Ausreichend und regelmäßig trinken.

MACH MAL PAUSE



FÜR DEN KLEINEN HUNGER ZWISCHENDURCH.

Mit einer kleinen Zwischenmahlzeit vormittags und nachmittags sorgen Sie für Energienachschub und können so die Konzentrationsfähigkeit erhalten. Lassen Sie sich vom kleinen Hunger nicht überraschen! Er verleitet Sie sonst zu „Leckereien“, die unnötig viel Zucker und/oder Fett enthalten. Wählen Sie als Zwischenmahlzeiten bevorzugt Lebensmittel, die sonst in Ihrer Ernährung zu kurz kommen, wie beispielsweise Obst oder Milchprodukte wie Joghurt.

Legen Sie sich einen kleinen Vorrat an Zwischenmahlzeiten zurecht, die sich auch länger lagern lassen, wie Knäckebrot, Reiswaffeln oder Müsliriegel.

Empfehlenswerte Zwischenmahlzeiten:

- » Frisches Obst oder Gemüsesticks liefern Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe.
- » Milchprodukte wie Joghurt, Dickmilch, Kefir oder Buttermilch liefern hochwertiges Eiweiß und Kalzium. Kombiniert mit Obst ergeben sich ideale Zwischenmahlzeiten.
- » Knäckebrot oder Reiswaffeln liefern Energie in Form von Kohlenhydraten. Sie können mit Obst oder Milchprodukten kombiniert werden.
- » Nussmischungen und Trockenfrüchte, als „Studentenfutter“ bekannt, liefern Energie und Nährstoffe für das Gehirn wie Eiweiß, hochwertige Fettsäuren, B-Vitamine, Vitamin E und Magnesium. Da Nüsse sehr fettreich sind, sollen nur kleine Mengen, wie eine Handvoll, davon gegessen werden.
- » Müsliriegel eignen sich sehr gut für zwischendurch. Sie können auf Vorrat auch selbst gemacht werden. Beim Kauf von fertigen Müsli- oder Fruchtriegeln auf die Zutatenliste achten. Zucker sollte nicht bei den ersten drei Zutaten auftauchen.

ELEMENT KRÄUTER

„Vorbeugen sollt ihr durch
diese Kräuter, nicht das Übel
erst groß werden lassen.“

Sebastian Kneipp



ERSTE HILFE AUS DER NATUR



Der Spitzwegerich, auch Spießkraut, Lungenblattl oder Schlangenzunge genannt, war Heilpflanze des Jahres 2013.

Einige Tipps von Dr. Manfred Fischer, Apotheker und Kräuterexperte:

Wohl jeder kennt die kleinen Missgeschicke und Pannen des täglichen Lebens – und wie schnell sind sie passiert: Ein Schnitt mit dem unvorsichtig geführten Küchenmesser oder an einer Glasscherbe des heruntergefallenen und zersprungenen Glases. Eine schmerzhafteste Verstauchung von Hand oder Fuß nach einem dummen Ausrutscher auf glattem Untergrund. Die Finger am zu heißen Kochtopf verbrannt. Sich beim Wandern schmerzende Blasen geholt. Plötzliches Zahnweh am Wochenende. Ein Wespenstich im Freibad...

Wohl dem, der sich in solchen Situationen schnell zu helfen weiß! Manchmal findet man die richtige Heilpflanze direkt am Wegesrand. Einige höchst nützliche „Erste-Hilfe-Pflanzen“ kann man aber auch bei sich zu Hause im Topf oder im eigenen Gärtchen anpflanzen. Sie werden ihr eigenes Apothekergärtchen bald lieben, denn: „Mit jedem Schritt und Tritt, welchen wir in der herrlichen Gottesnatur machen, begegnen wir immer wieder neuen Pflanzen, die für uns höchst nützlich und heilbringend sind.“ (Sebastian Kneipp; *Allerhand Nützlichs*, 1898, S. 515)

Im Folgenden will ich Ihnen meine persönliche Auswahl an Kräutern und Methoden für eine Erste Hilfe aus der Natur vorstellen. Richtig angewendet wirken sie oft erstaunlich schnell und zuverlässig und sind dabei äußerst preiswert!

Kleine Schürf- und Schnittwunden

Ist die Verletzung in freier Natur passiert und Sie haben kein Verbandszeug und keine desinfizierende Jodsalbe zur Hand? Suchen Sie sich einige Spitzwegerichblätter! Zur Not tut es auch ein naher Verwandter wie der Mittlere Wegerich oder der Breitwegerich. Einer der drei Verwandten ist fast immer am Wegesrand zu finden.

Mit dem aus den Blättern gequetschten Saft die Wunde beträufeln. Aus leicht mürbe gedrückten Blättern lässt sich dann mit etwas Geschick ein erster provisorischer Verband formen. Zu Kneipps Zeiten war dies die gängige Wundversorgung und Kneipps Urteil darüber war geradezu euphorisch: „Wie mit Goldfäden näht der Wegerichsaft den klaffenden Riss zu und wie an Gold sich nie Rost ansetzt, so flieht den Spitzwegerich jede Fäulnis und faules Fleisch.“

Tatsächlich funktioniert die von Hustentees her bekannte antibakterielle, antientzündliche und reizmildernde Wirkung der Pflanze nicht nur im Schleimhautbereich des Nasen-Rachentrakts, sondern auch auf ganz normalen Hautbezirken. Zu Hause angekommen kann man die Wunde dann richtig verbinden und dabei die Verbandskomresse mit Spitzwegerichtee tränken. Dies fördert nochmals ein schnelles Abheilen der Wunde. (Quelle: www.kneippbund.de)

ERSTE HILFE AUS DER NATUR



Die Arnika, auch Bergwohlverleih genannt, gibt es in etwa 30 Arten und gehört zur Familie der Korbblütler.

Blasen an den Füßen

Die Freude an der Bergwanderung und an den neuen Wanderschuhen wird getrübt durch schmerzhaft Blasen? Wieder sind die Könige der Wege (das rich im „Wegerich“ stammt aus dem Althochdeutschen, wo rich „König“ bedeutet) gute Freunde und Verbündete. Ideal geeignet ist hier der Breitwegerich, dessen Blätter genau um die Fersen passen. Legen Sie mindestens ein Blatt mit der Oberseite auf die schmerzende Stelle und ziehen Sie dann Strümpfe und Schuhe wieder an. Schmerzen und Rötung lassen damit schneller nach und die Blasen (bitte nicht aufstechen!) heilen schneller ab!

Insektenstiche

Hier gibt es eine ganze Reihe von pflanzlichen Helfern, die das Anschwellen des Stichs verhindern und die Schmerzen bzw. den Juckreiz lindern können. Gut bekannt und bewährt ist das Auflegen einer frisch aufgeschnittenen Küchenzwiebel – die aber in freier Natur wohl nicht immer zur Hand sein wird. Meist lässt sich aber schnell ein Spitzwegerichblatt finden und genauso anwenden, wie bei den Schürf- und Schnittwunden beschrieben. Auch der Saft aus dem Stängel des Drüsigen Springkrauts und zur Not auch gequetschte Blätter des Gänseblümchens sind tauglich für eine erste Behandlung. Sehr gut wirksam ist der Saft, der an den Bruchstellen von Aloeblättern austritt.

Dieses hübsche, kaktusähnliche Liliengewächs sollte jeder in seinem Haus, Garten oder auf seiner Terrasse beherbergen – hilft es doch auch gegen leichte Verbrennungen oder Wunden und macht damit seinem volkstümlichen Namen „Wundkaktus“ alle Ehre.

Wer seine Hausapotheke gemäß den Empfehlungen von Sebastian Kneipp eingerichtet hat, hat auch ein Fläschchen mit Spiköl (Lavendelöl) im Schrank. Einige Tropfen davon bringen ebenfalls rasche Hilfe und beruhigen allein schon durch ihren Duft vor allem den Kummer kleiner Patienten.

Sportverletzungen

Prellungen, Zerrungen, Verrenkungen, blaue Flecken – für alle Formen von stumpfen Sportverletzungen ist die Arnika das erste und beste Naturheilmittel. Bereits Kneipp lobte sie in den höchsten Tönen: „Arnika ist nicht mit Gold zu bezahlen – in vielen Fällen hilft sie rasch und schmerzlos.“

Man bedient sich entweder der Tinktur, die man aber vor dem Auftragen etwa 1:4 verdünnen muss, oder man hat für alle Fälle ein kühlendes Arnikagel in seiner Hausapotheke. Für alle, die Sport treibende Kinder haben, ist dies eines der wichtigsten Mittel, um schnell helfen zu können. Wichtig ist natürlich immer, die Verletzung möglichst schnell, möglichst gut (z. B. mit Eis) und lange zu kühlen und danach das verletzte Glied hoch zu lagern und zu schonen. (Quelle: www.kneippbund.de)

ERSTE HILFE AUS DER NATUR

Der Echte Lavendel oder Schmalblättrige Lavendel ist eine Pflanzenart aus der Familie der Lippenblütler.

Kleine Verbrennungen und Sonnenbrand

Sie haben sich die Finger am Kochtopf oder am Bügeleisen verbrannt? Ihr Kind hat sich eine Tasse mit heißem Tee über die Hand gekippt? Das Erste und Wichtigste, was bei Verbrennungen zu tun ist, ist, sie solange unter fließendem Leitungswasser von 15–20 Grad zu kühlen, bis der Schmerz deutlich nachgelassen hat! Bei größeren Verbrennungen mit Blasenbildungen sollten Sie keine Hausmittel anwenden, sondern nur die Verletzung steril abdecken und dann sofort einen Arzt aufsuchen! Auch auf kleineren Verbrennungen haben alte Hausmittel wie Mehl, Öl, Kartoffelscheiben oder Zahnpasta nichts zu suchen. Was man aber versuchen kann, ist das Betupfen der verbrannten Stelle mit dem Saft aus einem abgebrochenen Aloeblatt oder das Aufbringen von einigen Tropfen Lavendelöl. Lavendelöl desinfiziert, erzeugt Verdunstungskälte und wirkt, wie die Aromatherapeuten wissen, beruhigend auf alle Betroffenen.

Später lassen sich die geschädigten Hautstellen sehr gut mit Johanniskrautöl pflegen. Das rot gefärbte Johanniskrautöl ist auch ein sehr effektives Naturheilmittel zur Nachbehandlung eines Sonnenbrands. Es lindert die Entzündung und fördert die Wiederherstellung der natürlichen Hautfunktionen.

Ähnlich gut geeignet sind auch hochwertige After-Sun-Präparate mit Kamillenöl.

Auf stärker schmerzende Sonnenbrandstellen (z. B. auf dem Fußrist) kann man Huflattichblätter auflegen.

Diese heißen im Volksmund auch „Hitzblätter“, weil sie die Wärme ableiten, die Entzündung nehmen und für lindernde Kühlung sorgen.

Kopfschmerzen und Kater

Kopfweg? Hier hilft es oft, einige Tropfen Pfefferminzöl oder auch Lavendelöl auf die Schläfen aufzubringen und diese dann mit kreisenden Bewegungen langsam einzumassieren. Achten Sie bitte darauf, dabei nicht zu nahe an die Augen zu kommen und sich danach gut die Finger zu waschen. Im Auge oder auf Schleimhäuten ist sonst mit Reizerscheinungen zu rechnen!

Vielen hilft auch das Trinken eines Tees von Mädesüßkraut oder Weidenrinde – diese Tees enthalten Salicylsäure-Verbindungen und stellen sozusagen das „pflanzliche Aspirin“ dar.

Stammen die Kopfschmerzen von einer zu langen und zu feuchtfröhlichen Feier, so sei zusätzlich das Trinken von ein oder zwei Tassen Tausendgüldenkraut-Tee empfohlen. Dessen Bitterstoffe räumen auch den Magen wieder auf und sind ein Geheimtipp als wirksame Kater-Medizin! (Quelle: www.kneippbund.de)

ERSTE HILFE AUS DER NATUR



Die Thymiane oder Quendel sind eine Pflanzengattung in der Familie der Lippenblütengewächse. Einige Arten sind Heil- und Gewürzpflanzen.

Zahnschmerzen

Oft überfallen einen Zahnschmerzen zu den denkbar ungeeignetsten Zeiten – in der Nacht oder am Wochenende, wenn die zahnärztliche Hilfe weit weg ist.

Hier hilft ein gut sortiertes Gewürzregal, das auch Gewürznelken beherbergt oder ein Garten, in dem der Salbei blüht! Nehmen Sie eine Gewürznelke und kauen Sie sie langsam und gründlich im Bereich des schmerzenden Zahns. Entzündetes Zahnfleisch kann man auch mit einer befeuchteten Gewürznelke massieren. Dies betäubt den Schmerz, reinigt und desinfiziert zugleich. Danach kann man den Mund mehrmals mit frisch bereitetem, ungezuckertem Salbeitee spülen. Der Tee wirkt ebenfalls antibakteriell und ist gerade im Schleimhautbereich stark entzündungshemmend.

Erkältungen

Die ersten Anzeichen einer Erkältung zeigen sich? Sie fühlen sich unwohl und „verschnupft“. Die Nase beginnt zu laufen, und Sie beginnen zu frösteln. Jetzt sollten Sie sich, wenn möglich, schnell in eine Badewanne mit Thymianölbad setzen! Das stark antiseptisch, schleimlösend und auswurfördernd wirkende ätherische Thymianöl wird dabei über die Haut und die Atmung aufgenommen und teilweise über die Lungen wieder ausgeschieden. Das tiefe Einatmen der aufsteigenden Dämpfe ist wohltuend und bringt eine spürbare Erleichterung der Atmung. Die Überwärmung durch das heiße Badewasser (38–39 °C) führt über konsensuelle Reaktionen zu

einer besseren Durchblutung der Schleimhautbereiche in Hals und Rachen. So kann es gelingen, eine drohende Erkältung einfach „wegzubaden“.

Daneben ist das Trinken von Thymiantee sehr zu empfehlen oder, bei Halsschmerzen, das Gurgeln mit Salbeiblätter-Tee.

Immer hilfreich gegen Erkältungen ist auch ein Kneippscher Kopfdampf, dem man am besten einige Tropfen Kamillentinktur oder ätherisches Öl von Eukalyptus oder Salbei hinzufügt.

Bei allen Erkältungen gilt: Trinken Sie viel heißen Tee, gehen Sie an der frischen Luft spazieren und verwenden Sie „warme“ Gewürze – wie Gelbwurz (= Curcuma), Ingwer und Zimt – zur Bereitung Ihres Essens!

Die besten Kräuter zur Behandlung von fiebrigen Erkältungskrankheiten sind Thymian, Holunderblüten und Lindenblüten. Holunder- und Lindenblütentee sind klassische Schweißtees, die dem Körper helfen, sich selbst zu helfen. Das „Ausschwitzen“ der Erkältung ist dabei im besten naturheilkundlichen Sinn. Um höheres Fieber zu senken, hilft der Kneippsche Wadenwickel, den man ohne großen Aufwand selbst anlegen kann! Dazu macht man ein Leinentuch mit ca. 18 °C kaltem Wasser nass, wickelt es faltenlos um die Wade und legt ein größeres Baumwolltuch und dann ein kleines Wolltuch darüber. Nach 15–20 Minuten oder sobald er sich warm anfühlt, wird der Wickel gewechselt. Diese Anwendung ist auch eine Zuwendung und gerade für fiebrige Kinder besonders geeignet! (Quelle: www.kneippbund.de)

ERSTE HILFE AUS DER NATUR



Mädesüß, auch Spierstaude, ist eine Gattung in der Familie der Rosengewächse.

Hexenschuss

Plötzlich und wie aus dem Nichts kann er kommen: Eine ruckartige Bewegung, ein zu hastiges Aufstehen aus dem Bett, eine zu schwere Last angehoben und schon fährt ein Hexenschuss mit einem heftigen Schmerz in den Rücken. Aufrichten geht nicht mehr, man nimmt unwillkürlich eine Schonhaltung ein, in der man demütig verharren muss, bis der Schmerz wieder nachlässt. Dafür kann man naturheilkundlich allerdings eine ganze Menge tun!

Zum Glück wird ein Hexenschuss nur selten durch einen Bandscheibenvorfall, sondern meist durch Wirbelblockaden oder Muskelverkrampfungen verursacht. Um den Rücken zu entlasten, empfiehlt sich zuerst eine Stufenlagerung mit hochgelagerten Beinen. Danach gilt es, die verkrampften Rückenmuskeln besser zu durchbluten und damit zu entspannen. Verkrampfte Muskeln können einen Teufelskreis entwickeln (Verkrampfung – schlechtere Durchblutung – Schmerzen aufgrund von schlechter Sauerstoffversorgung – Verkrampfung). Diesen Teufelskreis kann man mit Wärmebehandlungen oder durchblutungsfördernden Maßnahmen durchbrechen. Dazu dienen die gute alte Wärmflasche oder Rheuma-Pflaster und -Cremes mit dem stark durchblutungsfördernden Wirkstoff Capsaicin, der aus Chilischoten gewonnen wird. Pfarrer Kneipp hätte in solchen Fällen heiße Heublumenbäder oder die Anwendung eines heißen Heusacks verordnet, deren Wirkung man z. B. mit einer anschließenden

den Bürstenmassage noch verstärken kann. Ganz Mutige können die Durchblutung auch durch ein Schlagen mit frischen Brennnesseln verstärken.

Sebastian Kneipp meinte dazu: „Die Furcht vor der ungewohnten Rute wird bald der Freude weichen über deren herrliche Wirksamkeit.“

Wichtig ist es, danach sich nicht stillzuhalten und sich auch nicht ins Bett zu legen, sondern sich – so gut es geht und soweit die Schmerzen es zulassen – leicht zu bewegen und Dehnungsübungen für den Rücken durchzuführen.

Als natürliche Schmerzmittel kann man Tees mit Weidenrinde und Mädesüßkraut trinken und Einreibungen mit Wacholderöl, Arnikasalbe oder auch mit Johanniskrautöl durchführen. Pfarrer Kneipp meinte, das letztere sei „ein herrlicher Balsam gegen Anschwellungen, Hexenschuss, Gicht-Verrenkungen“.

Kneipp hat aber auch gemahnt: „Vergesst mir die Seele nicht!“ Falls der Hexenschuss immer wieder kommt oder die Schmerzen chronisch werden, kann z. B. eine Verhaltenstherapie helfen, in der man lernt, mit negativen Gefühlen, Ängsten, Sorgen und belastenden Situationen besser umzugehen.

Bei sehr starken Schmerzen, Taubheitsgefühlen, Schmerzen, die über das Gesäß bis ins Bein ziehen oder, wenn Lähmungserscheinungen auftreten, sollten Sie unbedingt sofort einen Arzt aufsuchen! (Quelle: www.kneippbund.de)

ELEMENT WASSER

„Die besten Gesundheitsmaßnahmen sind die, die Stärkendes auch spüren lassen.“

Sebastian Kneipp





Entspannungsbad

Jeder hat so seine eigene Art, mit Stress fertig zu werden. Ein beliebtes Mittel ist das abendliche Bad – rein in die Badewanne, warmes Wasser füllen, einen angenehmen Duft hinzufügen und das innere Auge auf etwas Schönes richten. Gefühlsmäßig wissen wir, dass dieser Vorgang uns entspannt und unserer Haut guttut. Das Behagen kommt daher, dass die Hautgefäße sich im warmen Wasser öffnen und unser Kreislauf mild angeregt wird. Unbemerkt schwitzen wir stark, das Blut schafft dadurch mehr Entschlackungsleistung als sonst, die Organe lassen sich anregen und arbeiten mühelos. Das Wassergewicht drückt Venen und Lymphgefäße zusammen, auch das stärkt die Durchblutung der inneren Organe. Um zu beruhigen, sollte das Bad allerdings drei Grenzen nicht überschreiten: einmal pro Woche, 10 min Dauer und 38 Grad Wärme. Wenn Sie z. B. spät abends 20 min in der Wanne bei extrem heißem Wasser liegen, könnten Sie anschließend Probleme mit dem Einschlafen bekommen, denn nun entfaltet die Hitze in Ihrem Körper eine anregende Wirkung, weil der Kreislauf belastet wird. Wenig Vergnügen machen Bäder auch zu knapp vor oder nach dem Essen. Ansonsten ist das Bad Wellness pur: So könnten Rheumakranke Heublumen oder Wacholder zufügen und Erkältete Thymian. Zur Entspannung empfiehlt sich z. B. Melisse. Für Kranke mit Arthrose ist das Bad ohnehin angesagt. Wer lediglich der Haut eine Schönheitskur gönnen will, könnte Molke oder Kleie ins Wasser geben. Wenn Sie hingegen auf die anregende Wirkung setzen, könnten Sie es mit Rosmarin versuchen. Nach dem Bad kurz kalt abduschen – das erhöht die Wirkung und schließt die Poren.

Gesichtsguss

Bei regelmäßiger Anwendung werden Sie erleben, wie wohl sich Ihre Haut fühlt und wie sie straffer und strahlender wird. Davon abgesehen, erfrischt der „Schönheitsguss“ nicht nur Ihren Kopf, sondern den ganzen Körper. Kneippsche Wasseranwendungen wirken nicht nur an dem Ort, auf den Sie den Wasserstrahl richten, sondern sie haben sozusagen Tiefgang mit Breitenwirkung und beeinflussen alle Körpersysteme. Ihr Badezimmer sollte schön warm sein. Setzen Sie sich vor die Badewanne, legen Sie sich ein Handtuch um den Hals, beugen Sie sich leicht nach vorn. Ideal für den Schönheitsguss ist ein Gießrohr (shop.kneippverlag.de), aber notfalls eignet sich auch ein Brausekopf. Sorgen Sie jedoch immer für einen sanften weichen Strahl – das Wasser soll die Haut ummanteln. Drehen Sie die Temperatur auf kühl bis kalt (Ihr persönliches Empfinden ist hier der Maßstab) und beginnen Sie an der rechten Schläfe, führen Sie den Strahl über die Stirn bis zur linken Schläfe und zurück, anschließend die rechte Gesichtshälfte mit drei senkrechten Strichen begießen, dann dasselbe links. Nun umkreisen Sie das Gesicht dreimal mit dem Strahl. Vergessen Sie nicht das Atmen zwischendurch, betonen Sie ruhig die Ausatmung. Nach dem Guss Gesicht leicht abtupfen. Bitte beachten Sie – keine Gesichtsgüsse, wenn Sie Grauen oder Grünen Star, Nebenhöhlen- oder Nervenentzündungen im Gesicht haben.

Wichtiger Hinweis: Kneipp-Anwendungen in jedem Fall nur nach Rücksprache mit dem Arzt anwenden. (Quelle: www.kneippbund.de)



Schwimmen

Es ist die ideale Kombination aus Muskelaufbau, Ausdauertraining und Fettverbrennung – das Schwimmen. Es macht nicht nur Spaß und sorgt für körperliche Bewegung, sondern schont auch die Gelenke.

Schwimmen ist der perfekte Sport für alle Altersklassen und gilt erwiesenermaßen als eine der gesündesten Sportarten überhaupt!

Die ältesten schriftlichen Belege über das Schwimmen reichen bis 2000 v. Chr. zurück; Experten haben aber auch (Schwimm-)Relikte gefunden, die bis in das 9. Jahrtausend v. Chr. zurückreichen.

Durch den natürlichen Widerstand des Wassers werden sämtliche Bewegungen zu einer zwar anstrengenden, aber eben auch effektiven Angelegenheit. Zudem sorgt die Auftriebskraft des Wassers dafür, dass das eigene Körpergewicht leichter erscheint (die durch die Erdanziehung bedingte Schwerkraft des Körpers wird beim Eintauchen in Wasser teilweise durch die Auftriebskraft des Wassers kompensiert; sog. „Archimedisches Prinzip“).

Somit ist Schwimmen gerade für übergewichtige Menschen prädestiniert bzw. wird es deswegen bei Rehabilitationsmaßnahmen und speziellen Trainingsmethoden eingesetzt, die Gelenke und Bänder schonen sollen. Allerdings muss wegen der Kreislaufumstellung im Wasser noch eine gewisse Leistungsreserve vorhanden sein. Daneben eignet sich die Bewegung im nicht zu kühlen, sondern eher warmen Nass auch für Menschen, die unter Arthrose leiden.

Tipp: Schwimmen Sie sich gesund und schön! Aber bitte achten Sie je nach Alter und Gesundheits- bzw. Fitnesszustand auf die richtige Technik. Häufig werden beim beliebten Brustschwimmen falsche Bewegungsabläufe praktiziert, indem der Kopf und Nacken zu weit hochgestreckt werden. Hingegen gilt das Rückenschwimmen als entlastend für Kopf, Nacken und Rücken.

Öffentliche Badestellen in Wendisch Rietz

Badestellen finden Sie an der Festwiese, an der Strandstraße, am Campingplatz Schwarzhorn und in Wendisch Rietz-Ausbau. (Bitte beachten Sie: alle unbewacht!)

ELEMENT BEWEGUNG

„Die Bewegung erhöht die Lebenslust und hilft dem Menschen durch die Stärkung seines Körpers.“

Sebastian Kneipp





Barfuß im Sommer

Es ist eine echte Naturarznei – das Barfußlaufen. Von frühester Kindheit an sollte es, vor allem in den Sommermonaten, völlig normal und selbstverständlich sein, regelmäßig barfuß unterwegs zu sein. Unsere Füße sind wahrlich Wunderwerke der menschlichen Entwicklungsgeschichte: Es dauerte rund 4 Millionen Jahre bis sich der heutige, menschliche Fuß und der damit einhergehende aufrechte Gang entwickelte. In einem durchschnittlichen Menschenleben tragen uns unsere Füße in etwa 200 Millionen Schritte bzw. 160.000 Kilometer – eine beeindruckende Leistung, der man sich bewusst sein sollte.

Und aus evolutionsbiologischer Perspektive werden unsere Füße erst seit wenigen hundert Jahren in Schuhe „gequetscht“; daraus resultierende Fußdeformationen: Senk-, Knick- und Spreizfüße können die Folge sein. Insbesondere Kinderfüße können durch Barfußlaufen in ihrer Entwicklung positiv beeinflusst werden; natürlich ist dabei Vorsicht vor Verletzungen geboten.

Einfach öfter mal die Schuhe ausziehen und auf weichem Untergrund – beispielsweise Grasflächen, Waldwegen oder Sandstränden – spazieren gehen.

Schuhe haben natürlich auch eine wichtige Funktion – der Schutz vor Verletzungen bzw. vor einer Infektion. Dennoch raten immer mehr Mediziner zu regelmäßigem, achtsamem Barfußlaufen. Der menschliche Fuß muss sich – ohne vorhandenes

Schuhwerk – ständig an den Untergrund anpassen. Dieser Vorgang stärkt und kräftigt die Muskulatur (Probleme bei der Fußmuskulatur können sich auch negativ auf Becken und Hüfte auswirken). An der Harvard University konnte ein Evolutionsbiologe feststellen, dass der Vor- bzw. Mittelfußlauf von regelmäßigen Barfußläufern stärker ausgeprägt ist, was wiederum zu insgesamt geringeren Belastungen für den Bewegungsapparat führen kann. Bei vielen Menschen ist leider das „Gefühl“ bzw. der Tastsinn an der Fußsohle durch das unentwegte Schuhtragen in Mitleidenschaft geraten.

Die immer beliebter werdenden Barfußpfade und -parks sind ein klares Zeichen, dass sich die Menschen dessen vermehrt bewusst werden. Hier die wichtigsten Effekte des Barfußlaufens:

- » Stärkung der Muskulatur, der Gelenke und Bänder,
- » Stärkung von Herz-Kreislauf-System und der Abwehrkräfte,
- » präventiv gegen Achillessehnenentzündung und Fersensporn,
- » präventiv gegen Fußdeformationen,
- » Förderung einer gesunden Zehenstellung.

Vorsicht: Bei bereits diagnostizierten Fußfehlstellungen, bei Arthrose und bei Diabetes sprechen Sie bitte vor ausgiebigem Barfußlaufen mit Ihrem Hausarzt oder Orthopäden. (Quelle: www.kneippbund.de)



Gehen, Laufen und Walken

Gehen oder Laufen ist die natürliche Fortbewegungsart des Menschen – jeder kann es. Die Frage ist nur, wie weit und wie lange. Diese Fortbewegung bezeichnet man als Bipedie. Sie erfordert starke Beinmuskeln, insbesondere in den Oberschenkeln. Beim Menschen sind der Quadrizeps und die hinteren Oberschenkelmuskeln unverzichtbar für zweibeinige Bewegungsabläufe, sodass jeder einzelne dieser Muskeln bedeutend größer ist als beispielsweise ein gut ausgebildeter Armizeps. Im Gegensatz zum Stehen wird bei Bewegung durch das Abrollen der Fußsohle und die dadurch wechselnde Anspannung der Wadenmuskulatur das Blut aus den Venen nach oben gepumpt – mit Hilfe der Venenklappen. Dadurch harmonisiert man nicht nur den Bewegungsapparat, Herz und Kreislauf, sondern auch Stoffwechsel und Nerven.

Die Bewegung beim Laufen an frischer Luft ist durch den stetigen Rhythmus entspannend und wohltuend für die Stimmung. Ein unebener Boden fordert die Reflexe und Sinne und schont dadurch die Gelenke, sodass bei jedem Schritt die gleichen Belastungen auftreten.

Ein weicher Waldboden ist für die Gelenke der Beine und Füße sowie für den Rücken schonender (kann man notfalls durch spezielle Laufschuhe angleichen). Deshalb ist Gehen oder Walken eine hervorragende Alternative zum Laufen bzw. Joggen.

Bei Rückenproblemen eignet sich auch das Nordic Walking, da hier das zügige Gehen durch kraftvolle Armbewegungen ergänzt wird und somit die Rumpfmuskulatur zusätzlich trainiert wird. Das richtige Maß der Belastung haben Sie erreicht, wenn Sie sich während des Laufens oder Gehens noch gut unterhalten können, ohne außer Atem zugeraten.

Tipp: Gehen und laufen Sie täglich, am besten im Freien und – falls möglich – barfuß. Aber bitte keine Überforderung! Sie sollen sich wohlfühlen und es soll Spaß machen. Mit Partnern oder in der Gruppe fällt das leichter.

Letztendlich ist sehr viel für die Gesundheit getan, wenn man es schafft, in der Woche ca. 20 Kilometer auf den eigenen Beinen zurückzulegen – egal, wie schnell, aber in größeren Stücken von wenigstens einem Kilometer.

(Quelle: www.kneippbund.de)

ELEMENT BALANCE

„Im Maße liegt die Ordnung,
jedes Zuviel und jedes
Zuwenig setzt an Stelle der
Gesundheit Krankheit.“

Sebastian Kneipp



ENERGIE TANKEN IM KURZURLAUB



WASSER, SONNE UND EINE WARMER BRISE.

Hintergrund: Die Gehirnaktivität einer intensiv vorgestellten Situation gleicht der einer wirklich erlebten.

- » Stützen Sie die Ellbogen (z. B. auf dem Schreibtisch) auf.
- » Reiben Sie die Handflächen ein paar Mal kräftig aneinander, um sie mit Energie aufzuladen.
- » Schließen Sie die Augen und bedecken Sie sie locker mit Ihren wie zu einer Muschel geformten Handflächen. Die Hände sollten dabei nicht auf die Augen drücken und die Nasenatmung nicht beeinträchtigt werden.
- » Spüren Sie die angenehme Wärme, die von Ihren Händen zu Ihren Augen fließt.

- » Stellen Sie sich nun einen Platz in der Natur vor, an dem Sie sich wunderbar gefühlt und gut erholt haben, z.B. am Meer, in den Bergen oder im Garten.
- » Nehmen Sie diesen Ort in der Vorstellung mit all Ihren Sinnen ganz genau wahr: die Umgebung, die Farben, die Sonnenstrahlen, den Wind, das Vogelzwitschern oder das Meeresrauschen, den Geruch, die Stimmung...
- » Genießen Sie diesen Kurzurlaub für ein paar Minuten und kehren Sie dann durch einige tiefe Atemzüge und das kurze Anspannen der Muskeln wieder in den Alltag zurück.

Mit dieser Übung gönnen Sie Ihren Augen Erholung und tanken neue Energie.



Impressum

Herausgeber: Gemeinde Wendisch Rietz
Hauptstraße 26
15864 Wendisch Rietz

Auflage: 1.500 Exemplare

Layout: Näther & Näther

Text: Kneipp-Bund e.V.

Bildnachweis: Tourismusverein Scharmützelsee e.V.
Kneipp-Kita Buddelflink, Pixabay

Stand: Mai 2021



**KNEIPP
PARK**
WENDISCH RIETZ



**TOURISMUSVEREIN
Scharmützelsee e.V.**
www.scharmuetzelsee.de

Kneipp Verein
aktiv & gesund
Scharmützelsee e.V.

