

Aktuelle Nachrichten

Kneipp Gesundheit - Cool durch den Sommer

Das tut gut an heißen Tagen!

Von stark gesüßten und alkoholhaltigen, aber auch eiskalten Getränken sollte man Abstand halten. Ideal geeignet sind (Mineral-)Wasser, ungesüßte Früchte- und Kräutertees und eventuell hin und wieder auch ein stark verdünnter Fruchtsaft.

TIPP: Mit frischen Kräutern (z.B. Minze, Zitronenmelisse) oder einer Scheibe unbehandelter Zitrone oder Limette könnt ihr Euer Wasser ganz einfach aufpeppen!

Sportliche Aktivitäten in die Morgen- oder Abendstunden verlegen.



Den Speiseplan anpassen – leichte Kost ist angesagt. Verzichten soll man an heißen Tagen vor allem auf fettige, schwere und scharfe Mahlzeiten, empfehlenswert sind Obst, Gemüse, Suppen und Salate.

Das Potenzial von Heilpflanzen nutzen!

Nicht nur bei der Zubereitung von Speisen und Getränken können sie wertvolle Dienste leisten, auch in Hinblick aufs Schwitzen kann es sich lohnen, auf Heilkräuter zurückzugreifen. So ist etwa der Salbei die bekannteste Heilpflanze gegen übermäßiges Schwitzen. Er kommt äußerlich für Waschungen und innerlich als Tee zur Anwendung (nicht während der Schwangerschaft anwenden!). Salbei hat eine desinfizierende Wirkung. Somit hilft er nicht nur, die Schweißproduktion zu senken, sondern wirkt auch antibakteriell und in weiterer Folge geruchsmindernd.

TIPP: Für die Zubereitung eines Salbeitees 2 bis 3 Teelöffel getrockneten Salbei mit ¼ Liter heißem Wasser übergießen, 15 Minuten ziehen lassen und dann abseihen.

Sommerzeit

Liebe Kneippianer und Kneippianerinnen,
Wir wünschen Ihnen ein gute und erholsame Sommerzeit und freuen uns auf ein gemeinsames Weitergehen im 2. Halbjahr. Bitte melden Sie sich noch zu den Regionalkonferenzen an. Die dortigen Informationen sind für Sie als Vorstand wichtig.

Sommerliche Grüße

Ihr Vorstand

Kneipp-Bund Landesverband Niedersachsen-Bremen e.V.



Auch Kneipp-Wassermanwendungen wirken erfrischend und eignen sich hervorragend im Kampf gegen die Hitze!

So zum Beispiel der Knieguss, das Wassertreten und insbesondere das kalte Armbad, das ohne großen Aufwand und ganz rasch durchzuführen ist:

Der "Espresso der Kneipper" – das kalte Armbad

So geht's: Waschbecken oder Armkneipper mit kaltem Wasser füllen, erst den rechten, dann den linken Arm eintauchen, die Arme im Wasser leicht bewegen, laut zählen, damit auch das Ausatmen nicht vergessen wird, danach Arme aus dem Wasser, Wasser nur abstreifen (nicht abtrocknen) und Arme kräftig bewegen, bis ein Wärmegefühl eintritt.

Kommen Sie gesund durch den Sommer!

Ihr Vorstand

