

Kneipp-Tipps für daheim oder Kleiner Aufwand – große Wirkung

Serie: Mindelheimer Zeitung und der Kneipp-Bund geben 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.

Deshalb gibt die Mindelheimer Zeitung gemeinsam mit dem Kneipp-Bund regelmäßig Tipps, 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!

Teil 1: 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.