

Kneipp-Tipps für daheim – Kleiner Aufwand, große Wirkung

Der Kneippverein Freyung-Grafenau gibt Anregungen für einen aktiven und gesunden Alltag

Sebastian Kneipp zu unserer Ernährung: „Die Nahrung ist nur dann zuträglich und gesund, wenn sie der Natur des Menschen zuträglich ist und von ihr verarbeitet wird.“

Essbare Gesundheit, Essen auch für die Seele: Eine vollwertige, schmackhafte und möglichst naturbelassene Ernährung ist eine wichtige Voraussetzung für unser Wohlbefinden. Sie trägt zum Gesundbleiben oder zum Gesundwerden bei, indem sie die körpereigenen Schutzsysteme fördert. Aber nicht nur die Zusammensetzung der Speisen spielt für diese Wirkung eine Rolle, sondern auch das „Zusammensitzen“ am Tisch: Genuss, Freude, Ruhe und Zeit gehören ebenso zu einer gesunden Mahlzeit wie Küchenkräuter und Gemüse.

Wie wir essen, hat einen großen Einfluss auf unsere Seele und auf unser Wohlbefinden. Ob wir uns Zeit nehmen, das Essen lustvoll zubereiten und gemeinsam am Tisch sitzen oder hektisch alleine etwas zwischendurch „reinschieben“ macht einen großen Unterschied. Aber auch die Inhaltsstoffe haben Einfluss auf die Seele. Die unterschiedlichen Nahrungsbestandteile wirken sich verschieden auf die Hormonproduktion des Körpers und damit auf unser Wohlbefinden aus.

Zwar gibt es kein Lebensmittel, das man gegen Depressionen essen kann, aber zumindest kann man durch die Wahl der Lebensmittel die Stimmung beeinflussen.

Kräuter für die Seele:

Kräuter sind wahre Multitalente gegen große und kleine Wehwehchen unseres Körpers – und der Seele. Ein besonderes Mittel ist da das Johanniskraut, es hat Studien zufolge, nachweisliche Wirkung auf die Seele. Es wirkt mild und antidepressiv bei nervöser Unruhe und Angstzuständen.

Aber es gibt auch weitere Kräuter, die eine wahre Wohltat für die Seele sind. Sie helfen uns abzuschalten und gut ein- bzw. durchzuschlafen. Weiter haben sie im Gegensatz zu Medikamenten kein Suchtpotenzial, kaum Nebenwirkungen und führen auch nicht zum klassischen „Kater“.

Solche Mittel sind auch Hopfen, Baldrian, Melisse, Rosmarin und Lavendel, ob als Tee zubereitet, als schönes heißes Bad mit diesen Zusätzen oder auch ein Duftkissen mit den getrockneten Kräutern.

Dabei entfalten nicht nur diese „Drogen“ ihre wohltuende Wirkung, sondern auch das Gefühl, sich etwas Gutes getan zu haben: Die Seele atmet durch.

„Bleiben Sie gesund“ wünscht Ihnen der Kneippverein Freyung Grafenau.

Georg Brunnhölzl



... ein bunter Salatteller

Foto: Brunnhölzl