

Kneipp-Tipps für daheim – Kleiner Aufwand, große Wirkung

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

Sebastian Kneipp und Bewegung im Alltag: „Die Bewegung erhöht die Lebenslust und hilft dem Menschen durch die Stärkung seines Körpers.“

Sebastian Kneipp hielt wenig von Hektik und Stress. Er empfahl vielmehr maßvolle Bewegung. Das bedeutet Ausgleichssport, also Sportarten, die Spaß machen und trotzdem den Kreislauf auf Trab bringen. Das ideale Wechselspiel zwischen Leistung und Ausruhen stärkt Körper, Geist und Seele. Alle körpereigenen Systeme finden ihre Balance und machen den Menschen erholter und gleichzeitig belastbarer. Der Mensch ist von Natur aus dafür geschaffen, sich zu bewegen. Wenn wir uns nicht bewegen, werden wir krank, wir fühlen uns unwohl und schlapp. Wählen Sie aber die Sport- bzw. Bewegungsart, die Ihrer Persönlichkeit, Ihrer beruflichen Belastung, Ihrer Kondition und auch Ihrem Alter entspricht. Der eine fühlt sich nur wohl, wenn er täglich 20 Kilometer jogt, für den anderen ist ein längerer (½ bis 1 Stunde) Spaziergang am Tag genau das Richtige. Aber wir können unseren Körper auch im Alltag bewusst „trainieren“:

Direkt nach dem Aufwachen können Sie bereits mit einfachem Räkeln und Strecken Ihren Körper auf den neuen Tag vorbereiten. Dabei werden die Durchblutung und der Kreislauf angeregt, Sie sind schneller wach und fühlen sich schon am Morgen wohl.

Selbst tägliche Rituale wie das Zähneputzen kann man zum Ausgleich nutzen. Stellen Sie sich dabei auf ein Bein. Wem das zu leicht ist, der schließe dazu auch noch die Augen. So trainieren Sie damit Koordination und Gleichgewicht - das schützt Sie im Alltag vor Unfällen und Stürzen.

Auch den Weg zur Arbeit können Sie aktiv gestalten. Wenn es Ihnen möglich ist, nehmen Sie das Fahrrad oder gehen Sie zu Fuß.

Jede Stufe ist es wert, gegangen zu werden, verzichten Sie also möglichst oft auf den Lift. Wer täglich mehrere Stockwerke auf- und abgeht, kräftigt Unterschenkel-, Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur, Sie werden schon nach einigen Tagen merken, dass Sie immer besser werden.

Die Empfehlung der WHO lautet: „Täglich 10.000 Schritte für die Gesundheit“! Zählen Sie diese, auch wenn es „nur“ um Alltagsbewegungen geht. Kaufen Sie sich einen Schrittzähler und Sie bekommen ein objektives Feedback über Ihre zurückgelegten Schritte.

10.000 Schritte, das entspricht je nach Schrittlänge in etwa fünf bis acht Kilometer Fußmarsch. Das ist für den Alltag eine ganze Menge. Wenn einer dieses Pensum nicht schafft, muss er deshalb kein schlechtes Gewissen haben. Schon 5.000 bis 6.000 Schritte am Tag wirken sich positiv auf die Gesundheit aus. Ergänzend dazu kann man sich auch 3 ½ Stunden Bewegung pro Woche vornehmen. Das sind ca. 30 Minuten pro Tag, eine Menge, die jeder schaffen kann und in Hinblick auf seine Gesundheit auch erzielen sollte.



„jede Stufe ist es wert ...“ Foto: Brunnhölzl

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

Georg Brunnhölzl