

Laaspher Verein bietet kleine Kuren an

Birgit Christmann präsentiert Alternativen zum aktuell noch eingeschränkten Kursangebot in Coronazeiten

Von Wolfgang Thiel

Bad Laasphe. Das Thema Corona-Virus, seine gesundheitlichen Folgen und die eingeleiteten Gegenmaßnahmen – wie erhebliche Einschnitte in den sozialen Kontakten – sind Bestandteil unseres Alltags geworden. So musste auch der Kneipp Verein Bad Laasphe per Erlass der Bundes- und Landesregierung seinen gesamten Kursbetrieb bis auf weiteres einstellen und bei allen anderen Aktivitäten eine Zwangspause einlegen.

Warten auf Lockerungen

„Wir können Ihnen aber versprechen, dass es nach Aufhebung dieser schmerzlichen, aber notwendigen Maßnahmen wieder mit frischem Schwung und höchster Motivation mit dem Ihnen bekannten Programm weitergehen wird.“ so

Birgit Christmann, 1. Vorsitzende des Bad Laaspher Kneipp-Vereins, im Gespräch mit unserer Zeitung.

Um eine weitere Ausbreitung des Virus zu verhindern, spielt sich das Leben überwiegend in den

eigenen vier Wänden ab. Eine ungewohnte Situation, die man aber durchaus ausnutzen kann, um etwas für seine Gesundheit zu tun.



Birgit Christmann
FOTO: WOLFGANG THIEL

Wir stellen Ihnen in den nächsten Tagen einige der „Kneipp-Tipps für daheim“ vor, die Anregungen für einen aktiven und gesunden Alltag vermitteln. Sie werden erkennen, dass man mit kleinem Aufwand große Wirkung erzielen kann. Bei regelmäßiger

Wiederholung ist der positive Effekt bald spürbar – für einen gesunden und aktiven Alltag!

Beginnen möchten wir die kleine Serie mit der „Guten Morgen-Klopfmassage vor dem offenen Fenster“ und wünschen Ihnen auch bei den nächsten Übungen viel Erfolg.

i Mehr Informationen zu den Übungen und Anleitungsvidéos finden Sie auch unter www.kneippbund.de.

Fit durch den
Corona-Sommer
KNEIPP-TIPPS
für zu Hause

Die Elemente des Kneippschen Gesundheitskonzeptes

Wasser



Lebensordnung



Bewegung



Heilpflanzen



Ernährung



Elf Tipps für mehr Wohlbefinden

■ Nicht erst seit der Coronapandemie wächst das Bewusstsein für Gesundheit und Fitness. Menschen möchten ihrem Körper und Geist etwas Gutes tun. Einer von vielen Wegen zu mehr Gesundheit sind die Anwendungen des Pfarrer Sebastians Kneipp. Viele davon eignen sich auch bestens, um sie **ohne große Hilfsmittel** zuhause für sich selbst zu praktizieren.

■ In den kommenden Wochen präsentieren wir montags und donnerstags jeweils einen Kneipp-Gesundheitstipp. Dabei geht es auch um Wassergüsse, aber eben nicht nur. **Gesunde Ernährung oder Übungen für Muskulatur, Venen und Gelenke** gehören auch zu den Kneippschen Anwendungen, die wir in dieser elfteiligen Serie vorstellen.

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 verhärten, 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 fla-



Ein guter Start in den Tag: Von der Hand bis hinauf zur Schulter sollte man mit der Klopfmassage beginnen.

FOTO: WOLFGANG THIEL

chen 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 Schädeldackel entlang und nehmen dabei den Ton bewusst wahr. Nun schütten wir die Hände kräftig aus und starten in den neuen Tag.