

Der ideale Pausenfitmacher

Wenn Sie durch lange Unterrichtsstunden, Besprechungen, Konferenzen oder Autofahrten erschöpft sind, aber wenig Zeit zum Ausruhen haben: Bannen Sie die Müdigkeit durch eine Drei-Minuten-Frischekur. Alles, was Sie brauchen, ist fließend Wasser. Sie werden sehen, wie anregend und erfrischend diese Kneipp-Anwendung ist und wie flink Ihre Konzentrationsfähigkeit wieder nach oben schnellt.

Unser Tipp: der kalte Armguss

Sorgen Sie für eine angenehme Zimmertemperatur im Bad. Falls Sie auswärts sind und haben nur ein Waschbecken in einem zugigen Gebäude zur Verfügung, sorgen Sie zumindest dafür, dass Ihnen schön warm ist: Auf keinen Fall sollten Sie frieren, Kalt-Anwendungen gehören nur auf gut durchwärmte Haut!

Am besten beugen Sie sich über die Badewanne und benutzen ein Kneipp-Gießhandstück (das Sie bei uns erwerben können, www.kneippverlag.de), notfalls geht auch ein Brausekopf oder gar ein Wasserhahn an der Raststätte. Auf keinen Fall den Wasserstrahl hart und spritzig machen, das Wasser soll die Haut sanft ummanteln. Stellen Sie die Wassertemperatur auf kühl bis kalt, vertrauen Sie dabei Ihrem Gefühl. Sie begießen zunächst den rechten Arm vom Handrücken außen aufwärts bis zur Schulter, verweilen dort kurz und führen den Wasserstrahl dann am Innenarm entlang wieder abwärts bis zum Handteller – dabei ruhig ausatmen. Nun dasselbe am linken Arm wiederholen, und die ganze Prozedur noch mal von vorn. Anschließend Wasser nur abstreifen, nicht abtrocknen. Ziehen Sie sich wieder an und sorgen Sie für Wiedererwärmung, zum Beispiel durch Schwenken der Arme.

**„Lernt das Wasser richtig kennen,
und es wird euch stets ein verlässlicher Freund sein“
(Sebastian Kneipp)**

Diese Anwendung ist **nicht geeignet** bei Herzleiden, Asthma und – wie erwähnt – wenn Sie frieren. Kneipp-Anwendungen immer nur nach Rücksprache mit Ihrem Arzt anwenden.

Kräuter-Tipp: Salbei stärkt die geistige Leistungskapazität

Salbei erhöht die Gedächtnisleistung und ist äußerst vielseitig, hemmt Entzündungen und Schweißbildung, entfernt Verschleimungen in Gaumen und Hals, lindert Verdauungsbeschwerden und wirkt also gegen die verschiedensten Beschwerden von A wie Akne bis Z wie Zahnfleischentzündungen. Geschnittene Blätter eignen sich für Tee, Destillate zum Gurgeln, Saft für die innere Anwendung – und nicht zuletzt riecht und schmeckt Salbei gut. Nicht nur Kneipp-Freunde halten sich gern einen Salbeistrauch und zupfen die Blätter aus, um beispielsweise Fleisch, Omelette oder die Champignonsauce damit zu würzen. Wer es herb und leicht bitter mag, probiere die Blätter pur als Vorspeise. Dazu einfach Salbeiblätter in Olivenöl kross anbraten und mit Brot servieren.

**Ihr Spezialist des Kneipp-Bund e.V.
Dr. Robert M. Bachmann**