

So ebnen Sie den Weg zur inneren Balance

**Scheint Ihnen die Zeit bis zum Urlaub noch deprimierend lang? Haben Sie Stress? Zu viele Sorgen? Fühlen Sie sich reif für die Insel? Versuchen Sie es doch mal mit einer Mini-Kur für zwischendurch – Sie brauchen nichts weiter als ein bisschen Zeit.**

### **Unser Tipp: Die Wechseldusche**

Man kann sein Immunsystem auf angenehme Weise stärken, die körperliche Verfassung und mit ihr die seelische verbessern. Pfarrer Sebastian Kneipp hat geschrieben, „dass man (...) die Natur noch an manches gewöhnen kann, was ihr früher fremd gewesen ist. Nur muss man vorsichtig verfahren und die Angewöhnung nicht zu rasch vornehmen.“ Und genau so machen Sie es mit der Wechseldusche.

Warm bis heiß und kräftig duschen, bis Sie sich richtig schön wohlig durchwärmt fühlen. Dann den Wasserstrahl auf kühler (Ungeübte: auf keinen Fall eiskalt! Lauwarm (19°-23° genügt!) und die Dusche auf flachen Strahl stellen. Nun duschen Sie zuerst Ihre Gliedmaßen ab, in der Reihenfolge: Rechtes Bein außen von Fuß bis Hüfte, zurück innen von Oberschenkel bis Fuß. Linkes Bein ebenso. Rechter Arm (außen von Handrücken bis Schulter und zurück von der Achselhöhle bis Hand innen), linker Arm. Brust, Bauch, Nacken, Gesicht. Zweimal wiederholen (also kalt aufhören). Wasser abstreifen, leicht abtrocknen, und jetzt am besten zur Wiedererwärmung für eine halbe Stunde ins Bett oder leicht bewegen.

Die Wechseldusche ist eine rundum gesunde Methode, um die Laune zu bessern. Nebenher entlastet sie Ihr Herz, stabilisiert Kreislauf und Blutdruck, entspannt, erfrischt, beruhigt und bringt alle Systeme im gesamten Körper in Balance. Denn sie wirkt auf das vegetative Nervensystem (zuständig für Stress und Ruhe) bis in die kleinsten Blutgefäße hinein, beugt Infekten und anderen Krankheiten vor und regt den Stoffwechsel an. Mit der Zeit funktioniert auch die Wärmeregulierung besser – Sie reagieren nicht mehr so empfindlich darauf, wenn es mal wärmer oder kälter ist. Dank ihrer vielfältigen Wirkungen ist die Wechseldusche eine hervorragende Strategie, um Morgenmüdigkeit oder Erschöpfung nach einem schweren Tag zu vertreiben, besser zu schlafen, sich aus einem Stimmungstief zu lösen und sich insgesamt gesund und wohl zu fühlen.

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