

---

GESCHÄFTSSTELLE

Niedersedlitzer Str. 80, 01257 Dresden  
Tel.: 0351 281 47 89

KNEIPP®-CENTER

Wettiner Platz 10a, 01067 Dresden  
Tel.: 0351 490 13 66

---

## Monatsblatt II/2021

Liebe Mitglieder und Freunde des Kneipp-Verein Dresden e.V.!

Mit diesem zweiten Monatsblatt sollen wiederum individuelle Anregungen, Empfehlungen und ein kleines bisschen Zuversicht nahe gebracht werden. Wie schon in unserer ersten Ausgabe vermeiden wir dabei Schlagworte oder Statistikzahlen, die wir täglich erfahren müssen. Es gibt auch hier keine Prognose, wann wir wieder unser Vereinsleben genießen können. Aber wir möchten gern gemeinsam Ideen entwickeln, die wir auch umsetzen könnten. Sebastian Kneipp trat bis in sein hohes Alter für einen präventiven und naturverbundenen Lebensstil ein. Dazu gehörte auch ein gut gestalteter Tagesablauf.

Es liegt in unserer Hand, wie wir mit den gegenwärtigen Einschränkungen unser Leben gestalten. Das wichtigste für die Kneippsche Lebensordnung (eine der fünf Säulen der Kneippschen Lehre) ist sicher, den Handlungsspielraum für unser Leben zu überdenken und gegebenenfalls neu abzustecken, auch wenn er noch so klein scheint. Es beginnt mit der Reflexion des Erreichten oder des Erlebten und hört mit den Zielen auf. Das muss nicht immer am Tagesende sein. Wichtig ist





aber das regelmäßige Nachdenken ohne in ein Grübeln zu verfallen. Hilfreich ist dabei die Schriftform, zum Beispiel eine Liste mit pro und kontra, ein Tagebuch, ein Wunschzettel.

Ohne einen minutiösen Tagesplan aufzustellen, hilft ein gut strukturierter Tagesablauf für eine sinnvolle Gesundheitsprävention. Es ist immer von Nachteil, wenn ungeliebte Aufgaben oder Tätigkeiten verschoben werden. Vor allem durch aktuelle Situationen, wie Wintereinbruch oder Kontaktbeschränkungen sind schnell Gründe hierfür gefunden. Und man ist schlecht beraten, wenn man auf eine schnelle Lösung hofft!

Wie lautete im oberen Textteil ein Einleitungssatz?

Es liegt in unserer Hand, wie wir mit den gegenwärtigen Einschränkungen unser Leben gestalten.

So könnte der Tag mit Gymnastik beginnen oder mit Wechselbädern beziehungsweise Wechselduschen. Und wem diese Wasseranwendung zu aufwändig ist, dem sollte auch ein Armguss mit kaltem Wasser genügen. Und achten Sie auf eine gewisse Regelmäßigkeit bei diesen Kneippschen Wasseranwendungen. Und wem das alles noch zu wenig ist, der kann auch den Pulverschnee mit bloßen Füßen probieren. Es gibt in unserem Verein Mitglieder, die das praktizieren!

Unser Immunsystem lässt sich auch durch andere Aktivitäten stärken. Dazu gehört der tägliche Spaziergang. Und der Einkaufsweg kann sicher zu einer interessanten Tour erweitert werden. Für dieses Monatsblatt wurden wieder stadtnahe Ziele für eine individuelle Bewegung zusammengestellt. Das auch mit dem Hintergrund, Neugier zu wecken. Sicher sind manche Orte bekannt ... Aber wann war man zuletzt an diesen Stellen und welche Bedeutung haben diese für Dresden? Im Bedarfsfall geben wir gern nähere Hinweise (0157 84298640, Ulrich Simon).

<b>wässrig</b>	<b>gedenken</b>	<b>aussichtsreich</b>
Kranichsee	Eisernes Kreuz	Thorun
Mosaikbrunnen	Schnuff-Stein	Hohenbusch
Schwanteich	Johannesturm	Sachsens Hiefel





Es soll auch hier auf die Stärkung der eigenen Widerstandskraft durch eine bewusste Ernährung verwiesen werden. Es gibt in Deutschland ganzjährig ein sehr breites Angebot gesunder Lebensmittel, reich an Vitaminen und wichtigen Nährstoffen, die mit diversen Rezepten zubereitet werden können. Dabei sollte nicht nur der Verzehr sondern auch die Zubereitung Freude machen. Man kann auch ruhig experimentieren. Beispielsweise ist es nicht jedermanns Sache, einen Cocktail aus Zitrone und Knoblauch zu sich zu nehmen. Aber gerade eine solche Kombination wird empfohlen und bewirkt wahre Wunder.

Traditionell beginnt am Aschermittwoch die Fastenzeit. Wenn man die Absicht hat, mit einem Fasten zu beginnen, sollte das gut durchdacht sein. Vielleicht ist für den Anfang die 8 : 16-Methode das Richtige. Und wenn eine Gemeinschaft von vertrauten Menschen zum gleichen Ziel strebt, bringt es auch hier Zuversicht und Lebensfreude. Auch das gehört zur Lebensordnung.

Wir bleiben optimistisch!

Ihr Vorstand des Kneipp-Verein Dresden e. V

Schauen Sie auch immer mal wieder auf die Website des Kneipp-Vereins **[www.kneipp-dresden.de](http://www.kneipp-dresden.de)** nach neuen Informationen.

### **Kneipp-Tag in Bad Schlema im Mai 2021**

Leider muss wegen Corona das geplante Kneipp-Wochenende am 15./16. Mai anlässlich des 200. Geburtstages in Bad Schlema ausfallen. Damit wird auch die vom Kneipp-Verein Radebeul organisierte Busfahrt abgesagt.



## Gymnastikübungen für Zuhause

Die sanften Bewegungen am Morgen machen wach und bringen Gelenke und Kreislauf in Schwung! Achten Sie bei allen Übungen auf einen geraden Sitz / stabilen Stand und eine gleichmäßige und ruhige Atmung.

### 1. Recken und Strecken auf der Bettkante (oder einem Stuhl)

Setzen Sie sich aufrecht hin, mit geradem Rücken, die Füße haben Bodenkontakt. Ziehen Sie den rechten Arm und die Flanke Richtung Decke hoch. Halten Sie das für ein paar Sekunden, anschließend die Seite wechseln.

**Empfehlung: 8 Mal pro Seite**

### 2. Beinarbeit

Sie sitzen auf dem vorderen Teil der Sitzfläche (Bett oder Stuhl), Ihr Oberkörper ist gerade. Heben Sie abwechselnd ein Bein und tippen mit der gegenüberliegenden Hand auf den angehobenen Oberschenkel. Lassen Sie dabei die Schultern locker „unten“ .

**Empfehlung: 30 Mal pro Seite**

### 3. Koordination Beine-Arme

Im Sitzen sind Ihre Füße hüftbreit aufgestellt. Heben Sie abwechselnd kräftig die Fersen an, der Vorderfuß bleibt fest auf dem Boden. Legen Sie die Hände locker auf die Schultern und versuchen Sie, die Arme im Wechsel nach oben zu strecken- den rechten Arm gleichzeitig mit dem Heben der linken Ferse und umgekehrt.

**Empfehlung: 30 Mal pro Seite**

### 4. Einbeinstand

Sie stehen im stabilen Stand, Füße hüftbreit auseinander und die Beine leicht gebeugt. Verlagern Sie das Gewicht nach links, sodass Sie das rechte Bein frei bewegen können. Tippen Sie nun mit dem rechten Fuß abwechselnd vorn und hinter auf. Beginnen Sie mit kleinen Bewegungen und werden dann immer größer. Anschließend das Standbein wechseln.

**Empfehlung: jede Seite 2 x jeweils 10 x vorn und hinten auftippen**

### 5. Abschluss

Gehen Sie locker auf der Stelle, schwingen Sie die Arme mit.

Rollen Sie die Füße dabei bewußt ab, bleiben Sie aufrecht und ziehen die Schultern nach unten.

**Empfehlung: ca. 1 Minute**