

## 5 Minuten für DEIN Immunsystem

kneipp  
natürlich leben

**FÜNF MINUTEN** pro Tag Kneippen! Das Immunsystem wird es danken.

### Der kalte Gesichtsguss

Der Gesichtsguss, auch Schönheitsguss genannt, durchblutet die Gesichtshaut angenehm. Seine rasch anregende Wirkung macht wach, lindert Kopfschmerzen und regt das Immunsystem an.

**TECHNIK:** Den Kopf über den Badewannenrand halten, den Brausekopf der Dusche abschrauben und den kühlen bis kalten Wasserstrahl an der Stirnseite beginnend über das Gesicht führen.



### Der Kneipp'sche Espresso

Die Tasse Kaffee der Naturheilkunde: Über zehntausend Schweizer Kneipperinnen und Kneipper kennen und praktizieren diese Anwendung regelmässig mit Erfolg. Probieren Sie den «Kneipp'schen Espresso» auch. Er wirkt! Garantiert! Arme bis zum Oberarm in kaltes Wasser tauchen. Hilft sofort gegen Müdigkeit, Leistungsabfall und Kopfschmerzen.



### Fussguss gegen Erkältung

Stell dich oder dein Kind in die Dusche oder Badewanne. Gut festhalten. Bein etwas anheben. Brausekopf abschrauben und nun den handwarmen bis kalten Wasserstrahl zügig von den Zehen über die Fusssohle zur Ferse führen. Das Wasser muss die Fusssohle vollständig umfliessen. Fuss wechseln. Je kälter das Wasser, umso intensiver der Reiz.



5

## 5 Minuten für DEIN Immunsystem

kneipp  
natürlich leben

### Das passiert

Kaltwasserreiz führt zu einer Gefäss-Engstellung. Kleinste Nervenpunkte nehmen den Wasserreiz auf, leiten ihn zum vegetativen Nervensystem von da zum vegetativen Nervensystem weiter: von hier aus werden Funktionen wie Blutdruck, Herz, Kreislauf, Wärmehaushalt, Stoffwechsel und Hormonsystem gesteuert.



### Der Knieguss

Fahre mit dem kalten Wasserstrahl über die Beine: Beginne am rechten Aussenknöchel, fahre über die Aussenseite des Unterschenkels hoch bis über das Knie, Kniekehle einmal umkreisen und den Wasserstrahl an der Innenseite des Unterschenkels wieder nach unten führen. Dann kommt der linke Fuss dran. Den Vorgang wiederholen.



### Wassertreten

Das Wassertreten ist die bekannteste Kneipp-Anwendung: Erfrischt am Tag, beruhigt am Abend und stärkt das Immunsystem. Im Freien eignet sich der saubere Bach oder das Seeufer, zu Hause auch die Badewanne oder ein grosser Eimer in der Dusche. Vorbedingung: Warme Füsse.



### Trockenbürsten

Nicht jeder mag kaltes Wasser. Im Gegensatz zum Wasser wird mit einer Bürste der mechanische Reiz auf die Haut ausgeübt. Eine leichte Rötung ist die erwünschte Reaktion. Keine zu harte Bürste verwenden und nicht zu fest rubbeln. Fünf Minuten mit leichtem Druck bürsten. Die beste Zeit für diese Abhärtungsübung ist der Morgen. **POSITIVER EFFEKT:** Die Haut wird weich und zart.



6

## Iss dich GESUND

kneipp  
natürlich leben

### Was ist Superfood?

Superfood steht für Lebensmittel, die reich an **VITAMINEN, SPURENELEMENTEN** und **NÄHRSTOFFEN** sind. Die Liste der im Handel erhältlichen Produkte ist lang und exotisch: Chia, Maca, Acai-Beere, Chiasamen, Amaranth. Die Produkte kommen aus dem Amazonas, China, Brasilien, Afrika und Asien. Brauchen wir dies für unsere Gesundheit? Oder sind wir der Werbung verfallen? Tun wir nicht besser daran, unser einheimisches Gemüse zu favorisieren, nicht nur der ökologischen Bilanz wegen?

«DIE NATUR  
IST DIE BESTE  
APOTHEKE.»  
Sebastian  
Kneipp



### Wahre Wunder!

Es ist bekannt, dass für Körper und Immunsystem **REGIONALE UND SAISONALE PRODUKTE** am gesündesten sind. Beispiel: die Zusammensetzung von einheimischem Wintergemüse ist optimal auf die Bedürfnisse dieser Jahreszeit abgestimmt. Die Natur liefert viele Nährstoffe, welche die Abwehrkräfte stärken. Neben Vitamin C sind die sekundären Pflanzenstoffe, wie die verschiedenen Farbstoffe im Gemüse, perfekt für unseren Organismus und wertvoller als jedes Vitamin- und Mineralstoffpräparat.

### Superfood vor der Haustüre

**IM WINTER** sind Rüebli, Randen, Kohle, Lauch und Winterspinat, Wirz, Rüben, Schwarzwurzeln, Pastinaken, Kartoffeln und Topinambur hochaktuell. **IM SOMMER** haben Beeren und (Sauer-)Kirschen sowie Broccoli, Löwenzahn, Spinat, Rucola, Minze, aber auch Mandeln, Walnüsse, Leinsamen, Sesamsamen und Kürbiskerne Saison.



7

## Blick in die HEILKRÄUTER-APOTHEKE

kneipp  
natürlich leben

Präparate zur Stärkung des Immunsystems gibt es unzählige. Allerdings ist es preiswerter und effektiver, Wildkräuter oder Pflanzen aus dem eigenen Garten oder der nahen Region zu verwenden.

### HOLUNDER

reich an Vitamin C, stärkt das Immunsystem und enthält entzündungshemmende ätherische Öle

### THYMIAN

Die Inhaltsstoffe von Thymian wirken antibakteriell und zusätzlich antiviral.

### PETERLI

Vitaminreich, hat viele Mineralstoffe und sorgt für frischen Atem. Darüber hinaus sehr appetitanregend und verdauungsfördernd. Peterli schützt das Immunsystem und regt es an.

### JOHANNISKRAUT

hat eine wohltuende Wirkung auf Körper und Seele, regt die Verdauung an und stärkt den Kreislauf und schützt vor Erkrankungen.



### HIMBEEREN

enthalten essenzielle Nährstoffe wie Vitamine, Mineralstoffe sowie Spurenelemente und sekundäre Pflanzenstoffe. Sie schützen vor Erkältungen.



### TIPP

Die Kräuter und Wildpflanzen können dem Salat beigegeben, als Tee aufgegossen oder den gekochten Speisen beigegeben werden.

### «Mutter Natur» hilft

Minze, Gänseblümchen, Löwenzahn, Eibisch, Huflattich, Lungenkraut, Schlüsselblume, Thymian, Veilchen, Lindenblüten, Bärlauch, Goldrute, Salbei, Eisenkraut, Brennnessel, Sanddorn, Kapuzinerkresse, Schwarzkümmel und viele andere einheimische Kräuter stärken das Immunsystem.



8

DER SCHWEIZER  
KNEIPPVERBAND  
DANKT FÜR IHR  
INTERESSE