



Eine Information bereitgestellt vom  
Österreichischen Kneippbund

## Liebe Kneippfreunde!

Wir sind auch in diesen herausfordernden Zeiten stets für Euch da und versorgen Euch mit aktuellen Informationen und Tipps zur Stärkung Eurer Gesundheit, zur Bekämpfung des drohenden Lagerkollers und zur bestmöglichen Bewältigung der Corona-Krise. Das Kneipp-Programm mit seinen fünf Säulen bietet uns ein umfangreiches Repertoire an Maßnahmen. Es kann hier sehr viel bewirken und die körperliche sowie seelische Gesundheit fördern und unterstützen. Negative Gedanken lassen wir links liegen, stattdessen bleiben wir zuversichtlich und gehen positiv gestimmt in Richtung Normalität!

*Folgende Anregungen möchten wir Euch diesmal mit auf den Weg geben:*

### **Wasser:**

**Unterstützt und stärkt Euer Immunsystem mit Kneippanwendungen!** Vor allem regelmäßig ausgeführt versprechen sie viel Erfolg, weswegen Ihr Eurem Körper bereits mit nur ein bis zwei Anwendungen pro Tag Gutes tun könnt. Dabei gilt: Kalte Anwendungen dauern nur kurz (etwa 10 bis 15 Sekunden), erfolgen immer nur auf warmen Körper, beginnen immer rechts am herzfernten Punkt und es ist wichtig, nach der Anwendung für kräftige Wiedererwärmung zu sorgen (z.B. durch Bewegung und warme Kleidung). Bei bestehenden Erkrankungen immer vorher den Arzt zu Rate ziehen!

Eine berühmte Kneippanwendung zur Stärkung des Immunsystems ist das **Wassertreten**:

Man verwendet dazu beispielsweise die Badewanne oder einen Kübel bzw. Fußkneipper und steigt im Storchengang etwa 30- bis 40-mal im knapp knietiefen kalten Wasser – dabei zieht man immer ein Bein ganz aus dem Wasser. Danach wird das Wasser abgestreift und zwischen den Zehen abgetrocknet. Wollsocken anziehen und Bewegung zur Wiedererwärmung machen.

Am Abend wirkt Wassertreten entsprechend dem Biorhythmus beruhigend und schlaffördernd, am Morgen bzw. tagsüber belebend und erfrischend. Weitere Wirkungen: durchblutungsfördernd, kreislaufanregend, venenkräftigend, entstauend und vor allem bei regelmäßiger abendlicher Anwendung eine hervorragende Vorbeugung gegen Infektanfälligkeit. Nicht geeignet ist das Wassertreten bei Durchblutungsstörungen der Beine, frischen Thrombosen, akuten fieberhaften Erkrankungen, Kaltfuß, Menstruation, Neigung zu Harnwegsinfekten, Blasen- u. Nierenkrankheiten, Unterleibsinfektionen der Frau!

Startet z.B. mit einem Knieguss in den Tag, macht zu Mittag ein Armbad oder beendet den Tag mit Wassertreten. So profitiert man einerseits von der positiven Wirkung der Anwendung und kann gleichzeitig trotz Ausgangsbeschränkung und Home-Office einen Rhythmus in den Tag bringen, womit wir schon bei einer weiteren Säule des Kneipp-Programms angelangt wären.

*natürlich gesund leben*

Österreichischer Kneippbund, Kunigundenweg 10, 8700 Leoben  
office@kneippbund.at, 03842/21718, www.kneippbund.at



## **Lebensfreude:**

Rituale spiegeln die Säule der Lebensfreude wider und haben im Kneipp-Programm einen sehr hohen Stellenwert, da sie Geist & Seele in Einklang bringen. Gemäß dem Motto „*Lesefieber statt Coronavirus*“ können wir diese herrlichen Frühlingstage nutzen, um auf dem Balkon oder im Garten ein gutes Buch zu lesen und zur Ruhe zu kommen.

## **Ernährung & Kräuter:**

Die Natur bietet uns mittlerweile auch eine Vielfalt an Schätzen, die bei einem Spaziergang in der frischen Luft oder sogar im eigenen Garten gesammelt und anschließend verarbeitet und verspeist werden können (entsprechende Pflanzenkenntnis vorausgesetzt!).

Wer mit Kräutern noch nicht so versiert ist, hat jetzt die beste Möglichkeit, sich Heilkräuterwissen von Pfarrer Sebastian Kneipp anzueignen. Fachliteratur dazu könnt Ihr bei uns im Bundessekretariat anfordern, wir haben noch Restexemplare auf Lager (z.B. das Buch „Heilkräuter nach Sebastian Kneipp“ um € 7,90).

### **Rezepttipp von unserer Vize-Präsidentin und Ernährungsexpertin Dr. Claudia Nichterl:**

#### **Karfiol-Salat mit Kichererbsen (4-6 Portionen)**

##### *Zutaten:*

1 Karfiol, 1 Bund Frühlingszwiebeln  
250 g Kichererbsen  
5 Anchovis-Filets (Sardellen)  
3-4 Tomaten  
3 EL Tomatenmark, 2 EL Olivenöl  
½ Bund Basilikum  
50 g Pinienkerne oder Hanfnüsse, Salz, Pfeffer



##### *Zubereitung:*

Kichererbsen mind. 8 Stunden einweichen. Einweichwasser abgießen und die Kichererbsen in frischem Wasser für 30-40 Minuten weichkochen.

Frühlingszwiebeln waschen und in Ringe schneiden. Karfiol waschen und in kleine Röschen zerteilen. Tomaten in Würfel schneiden. In einem Topf 2 EL Olivenöl erhitzen und Zwiebel anbraten. Mit Pfeffer und Salz würzen. Tomaten zu den Zwiebeln geben und für ca. 10 Minuten zu einer Sauce einkochen. Mit Tomatenmark abschmecken. Dann die Karfiolröschen zugeben und bei mittlerer Hitze zugedeckt für 15 Minuten dünsten.

Die Anchovis in restlichem Olivenöl zerdrücken und zu einer Paste verrühren. Basilikum fein hacken. Zum Schluss die gekochten Kichererbsen, Anchovis-Paste und Basilikum zum Gemüse geben und alles gut durchmischen. Mit Pinienkernen bzw. gehackten Mandeln bestreut servieren.

*Tipp: Dieser Salat schmeckt sowohl warm als auch kalt. Er kann deshalb gut vorbereitet werden und am nächsten Tag für unterwegs eingepackt werden.*

*natürlich gesund leben*

Österreichischer Kneippbund, Kunigundenweg 10, 8700 Leoben  
office@kneippbund.at, 03842/21718, www.kneippbund.at



## **Bewegung:**

Auch für das Training zu Hause gibt es viele Übungen, die einfach und ohne großen Aufwand durchgeführt werden können. Dabei hängt der Schwierigkeitsgrad vom eigenen Trainingszustand ab und kann je nach Lust und Laune variiert werden, von Sessलगymnastik bis hin zu Klimmzügen – erlaubt ist alles, was Spaß macht, nicht überfordert bzw. was gut tut und fit hält. Videos mit genauen Trainingsanleitungen und Tipps für daheim haben wir auf unserem neuen YouTube-Kanal eingepflegt. Den Link dazu findet ihr in Kürze auf unserer Homepage.



Präsident Mag. Georg Jillich beim Training zu Hause ©innovit

Auch eine Nordic-Walking-Runde in der frischen Luft ist erlaubt (allein oder mit Menschen, mit denen man zusammenwohnt; auf genügend Abstand zu anderen achten!), verschafft einen klaren Kopf und hält unseren Körper in Schwung. Lasst Euren Blick dabei in die Ferne schweifen und den Gedanken freien Lauf.

---

## **„Do it yourself“ (DIY) - Anleitungen**

### **Selbstgemachtes Hände-Desinfektionsmittel**

Regelmäßiges Händewaschen und Desinfizieren ist noch immer eine der wichtigsten Hygiene-Maßnahmen in dieser Zeit.

Die WHO (Weltgesundheitsorganisation) hat ein Rezept veröffentlicht, mit dem einfach und ungefährlich Desinfektionsmittel selbst hergestellt werden kann.

*Die benötigten Zutaten (in der Apotheke erhältlich) sind:*

- 830 ml Ethanol 96% oder 750 ml Isopropylalkohol 99,8%
- 45 ml Wasserstoffperoxid 3%
- 15 ml Glycerin 98%
- 110 ml abgekochtes Wasser

Für die Zubereitung muss alles gut miteinander vermischt werden. Die Anwendung erfolgt wie bei normalem Desinfektionsmittel: Eine Handvoll des Mittels auf die Hand geben und gründlich verreiben.

*natürlich gesund leben*

Österreichischer Kneippbund, Kunigundenweg 10, 8700 Leoben  
office@kneippbund.at, 03842/21718, www.kneippbund.at



## Germ vermehren und auf Vorrat einfrieren

Nachdem es aktuell zu Germ-Engpässen kommt und Backen hoch im Trend liegt, möchten wir Euch eine Möglichkeit zur Vermehrung von Germ präsentieren.

Den ausführlichen Blogbeitrag dazu findet Ihr auf unserer Homepage:

[www.kneippbund.at/blog](http://www.kneippbund.at/blog)



*Folgende Zutaten werden benötigt:*

- ½ Würfel Germ oder eine Packung Trockengerm (7 g)
- 100 ml Wasser
- 100 g helles Mehl (z.B. Weizen oder Dinkel, kein Vollkornmehl)
- 15 g Zucker

*So funktioniert's:*

Alle Zutaten in eine große Schüssel geben und gut miteinander vermengen. Diesen Vorteig abgedeckt an einem warmen Ort so lange gehen lassen, bis sich der Teig deutlich vergrößert hat, die Dauer variiert dabei je nach Zimmertemperatur und Triebkraft der Germ (mind. 2 bis max. 8 Std.) Danach den aufgegangenen Vorteig portionsweise einfrieren. Zum Backen nimmt man einen Würfel heraus, lässt ihn bei Zimmertemperatur auftauen und verarbeitet die Germ dann wie gewohnt weiter. Auf diese Weise konserviert, sind die Germ-Würfel mehrere Monate haltbar.

Wenn der Germvorrat erneut knapp wird, kann man die bereits selbst vermehrte Germ gleich wie oben beschrieben wieder weitervermehrten und neue Germ daraus ansetzen.

Am besten, Ihr geht mit etwas Experimentierfreude an die Sache heran und probiert es einfach aus. Viel Erfolg und frohes Schaffen beim Backen.

*natürlich gesund leben*

Österreichischer Kneippbund, Kunigundenweg 10, 8700 Leoben  
office@kneippbund.at, 03842/21718, [www.kneippbund.at](http://www.kneippbund.at)