

HILDEGARD KREITER

ALLES WAS MIR GUT TUT

Heilkraft aus der Natur für Frauen
in jeder Lebensphase



ATHESIA

VORWORT 7

EINLEITUNG 8

Verhaltensregeln im Umgang mit natürlichen Hausmitteln 8

Wie Kräuter wirken 10

Konservierungsmöglichkeiten von Kräutern 13

REGISTER 190

WEITERFÜHRENDE LITERATUR 191

FRÜHLING

Kurz nachgedacht ... 18

Mut sammeln und aufbrechen 19

- Grünes für unsere Vitalität 19
- Pflanzenporträt: Die Kraftvollen 22
- Es geht auch ohne Fleisch 25
- Kneipp dich fit 27

Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne 29

- Menstruationsprobleme 29
- Blutungen außer Kontrolle 32
- Eisenmangel 35
- Kneipp dich fit 37

Süßsauer, so ist das Leben 39

- Stimmungsschwankungen 39
- Sodbrennen 41
- Starke Knochen 44
- Kneipp dich fit 46

Weil ich es mir wert bin 49

- Intimitäten 49
- Oh, du arme Haut! 52
- Es läuft wie geschmiert 55
- Traumreise zur Linde 57

SOMMER

Kurz nachgedacht ... 62

Neues wagen und ankommen 63

- „Beerige“ Zeiten 63
- Pflanzenporträt: Die Ruhestifterinnen 67
- Stress, lass nach 69
- Kneipp dich fit 72

Pläne schmieden und aufblühen 75

- Kinderwunsch 75
- Vorfreude 77
- Schwangerschaftsbeschwerden 80
- Kneipp dich fit 82

Jetzt geht's los 85

- Die Geburt steht an 85
- Es läuft rund 87
- Sei du selbst 90
- Kneipp dich fit 92

Weil ich es mir wert bin 95

- Liebevolle Streicheleinheiten 95
- Zurück in die alte Form 97
- Hex, hex, jetzt wird gerührt! 99
- Traumreise zum Lavendel 102

HERBST

Kurz nachgedacht ... 106

Veränderung zulassen und reifen 107

Erntesegen 107

Pflanzenporträt:

Die Harmoniebedürftigen 111

Zeit der Verwandlung 113

Kneipp dich fit 115

Verkrustetes aufbrechen 117

Süße Träume 117

Ganzheitlich denken – natürlich
behandeln 119

Blasenprobleme 123

Kneipp dich fit 125

Ich bin, was ich bin 127

Fett ist nicht gleich fett 127

Spieglein, Spieglein, an der Wand 130

Hitzewallungen 133

Kneipp dich fit! 136

Weil ich es mir wert bin 139

Lasst Zitronen blühen 139

Spring ins Feld 141

Rosige Zeiten 144

Traumreise zur Heckenrose 146

WINTER

Kurz nachgedacht ... 150

**Lebenskraft bündeln und
weitertragen** 152

Wohlige Wärme für drinnen und
draußen 152

Pflanzenporträt: Die Sorgenbrecher 155

Salz des Lebens 158

Kneipp dich fit 161

Freude (er)leben 163

H-H-H: Humor hilft heilen 163

Herz ist Trumpf 166

Selbstbestimmt durchs Leben 168

Kneipp dich fit 171

Lachen und Weinen 173

Immer in Bewegung 173

Loslassen 176

Trinken, trinken, trinken 178

Kneipp dich fit 180

Weil ich es mir wert bin 182

Heilerde 182

Medizin aus der Vorratskammer 184

Heilen mit der Bienenapotheke 186

Traumreise zum Schachtelhalm 188

VORWORT

*„Manchmal zeigt sich der Weg erst,
wenn man beginnt, ihn zu gehen.“*

Paolo Coelho

Mit diesem Gedanken im Kopf und Glück im Herzen blicke ich auf die Entstehung dieses Buches zurück. Es hat seine Zeit gebraucht, doch jetzt freue ich mich riesig, dass es endlich fertig ist. Mit jedem Tag, den ich mit Schreiben verbrachte, gewann ich an Erfahrung, Weisheit und Einsicht. All das hat dazu beigetragen, dass dieser kleine Frauen-Ratgeber so geworden ist, wie er jetzt ist.

Gleichermaßen wurde auch ich über die Jahre geformt und bin zu der Frau herangereift, die ich heute bin. Besonders denke ich dabei an die Blütezeit meines Lebens zurück, als meine Gesundheit auf eine harte Probe gestellt wurde. Ohne die Schulmedizin wäre vieles nicht möglich gewesen, wofür ich ihr zutiefst dankbar bin. Gleichzeitig lernte ich, meiner inneren „Ärztin“ und meinen Selbstheilungskräften mehr zu vertrauen und zu erkennen, dass Hindernisse auf dem Weg richtungsweisend sind.

Auch deshalb ist die Natur zu meiner ständigen Begleiterin geworden – tröstend, lebendig und voller Heilkraft. Mit jedem Schritt in ihre Welt erkannte ich mehr von ihrer Fülle, die ich mit tiefer Dankbarkeit annehme.

Gerne möchte ich mein Wissen um ihre gesundheitsfördernden Schätze mit all den Menschen teilen, die dafür offen sind.

Dieses Buch ist eine Hommage an all die Frauen, die vor uns waren, und jene, die nach uns kommen werden. Es erzählt von den Jahreszeiten des Lebens: vom Frühling, wenn das junge Mädchen zur Frau heranwächst; vom Sommer, in dem die Frau in voller Blüte steht; und vom Herbst, in dem Tiefe und Erfahrung den Weg weisen. Und dann ist da der Winter, eine Zeit des Rückzugs und der Ruhe, in der nicht das Ende, sondern ein neuer Anfang liegt. Er ist eine Phase des Kraftsammelns und der Innenschau, in der wir uns auf tiefere Einsichten vorbereiten.

„Alles, was mir guttut“ ist kein klassischer Ratgeber mit starren Vorgaben. Er soll vielmehr zum Nachdenken anregen und dazu ermutigen, flexibel zwischen den darin beschriebenen „Jahreszeiten“ der Frau zu navigieren und den einen oder anderen Vorschlag aufzugreifen.

Dann wäre das Ziel erreicht, das ich mir mit diesem Buch gesetzt habe: dich zu ermutigen, deinen Weg der Selbstfürsorge und Selbstliebe vertrauensvoll zu gehen. Denn letztlich weißt nur DU, was DIR wirklich guttut!

EINLEITUNG

Verhaltensregeln im Umgang mit natürlichen Hausmitteln

Die Anregungen zu Kräutern und anderen Naturheilmitteln in diesem Buch basieren auf meinem persönlichen Wissens- und Erfahrungsschatz. Doch wird selbst das beste „Kräutlein“ versagen, wenn wir nicht auf eine gesunde Lebensweise achten. Länger anhaltende Infekte, akute Ereignisse wie Blutungen oder starke Schmerzen sowie Herzbeschwerden und Atemnot gehören unbedingt in fachärztliche Hand. Allergiker und chronisch kranke Menschen müssen ebenfalls vorsichtig sein. Die Tipps und Rezepturen, die ich in diesem Buch aufgelistet habe, entsprechen dem heutigen Wissensstand. Ich kann hierfür keine Verantwortung übernehmen.

Wissen schützt vor Dummheit!

Wer Kräuter zur Gesundheitspflege nutzen möchte, sollte sich mit ihren Wirkmechanismen, der richtigen Zubereitung und Anwendung auseinandersetzen. Wer selbst sammelt, muss den idealen Ernte-

zeitpunkt und die richtige Konservierung kennen. Besonders wichtig ist die sichere Bestimmung der Pflanzen, denn eine Verwechslung mit giftigen Arten kann fatale Folgen haben. Kräuterwanderungen sind eine hervorragende Möglichkeit, das Vertrauen in das eigene Wissen zu stärken und offene Fragen zu klären.

„Es gibt nichts Gutes, außer man tut es!“

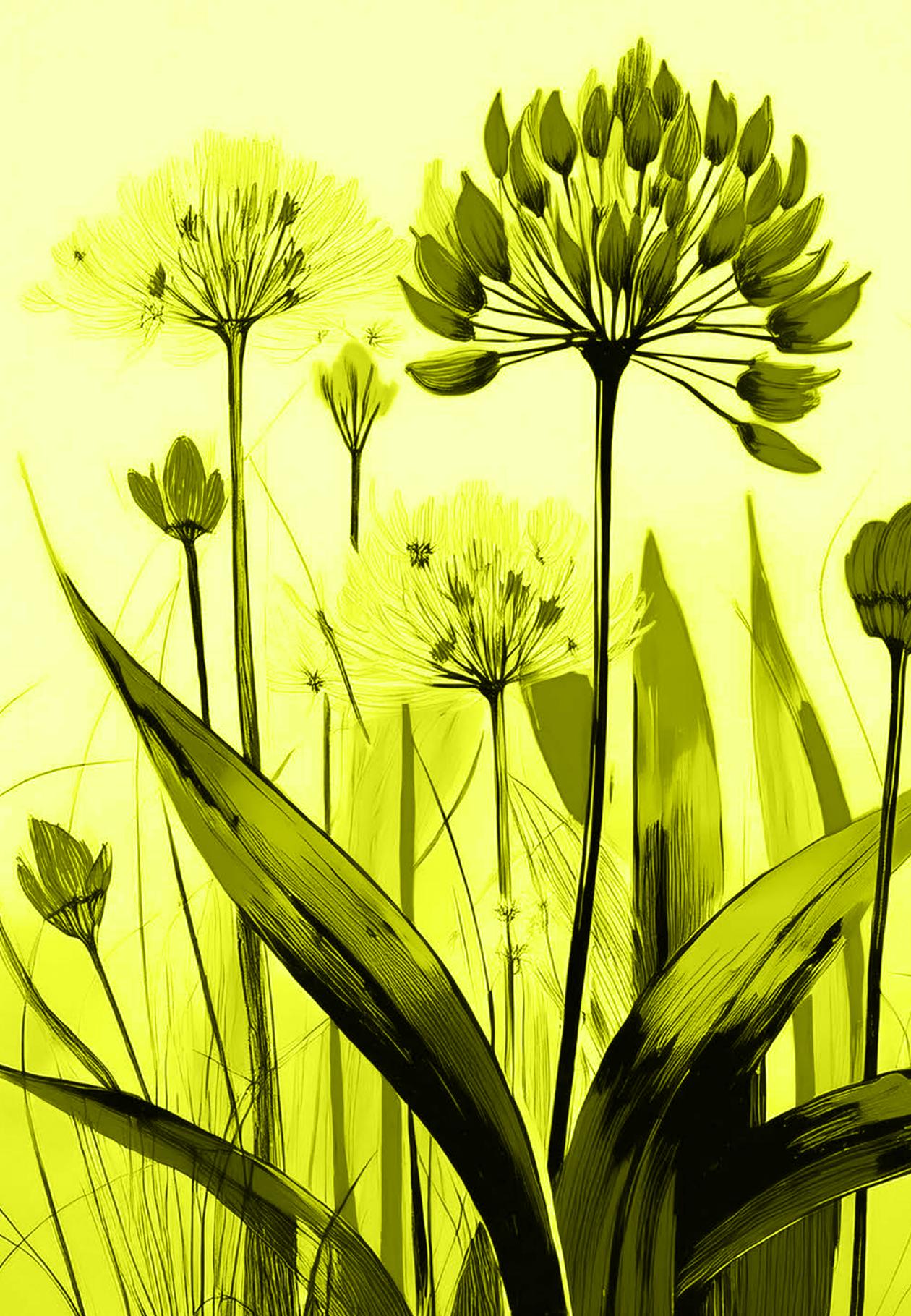
Dieses Zitat von Erich Kästner verdeutlicht, dass Geduld und Ausdauer unsere Erfahrungen bereichern, das Vertrauen in die heilenden Kräfte der Natur stärken und uns dabei helfen, unsere Selbstheilungskräfte zu aktivieren.

Weniger ist mehr!

Die Wirkung von Naturmedizin hängt neben der Dosis auch von der Auswahl und Handhabung ab. Selbstversuche und zufällig aufgeschnappte Ratschläge sind wenig hilfreich.

„Die Dosis macht das Gift“, sagte Paracelsus, und diese Weisheit gilt auch heute noch. Übertreibungen können unerwünschte Nebenwirkungen hervorrufen. Bei Entscheidungen sollten Verstand, Gefühl und Intuition einbezogen werden. Auch beim Sammeln ist ein respektvoller Umgang mit der Natur unerlässlich. Die Regeln des Naturschutzes sind zu beachten, und es sollte stets nur so viel geerntet werden, wie nötig, denn Kräuter haben ein Verfallsdatum.







FRÜHLING

- 19 Mut sammeln und aufbrechen*
- 29 Und jedem Anfang wohnt
ein Zauber inne*
- 39 Süßsauer, so ist das Leben*
- 49 Weil ich es mir wert bin*

Kurz nachgedacht ...

Altes ablegen, um für das Neue Platz zu schaffen!

Ein schönes Bild, wie ich finde und für unsere mentale und körperliche Gesundheit mehr als erstrebenswert.

In dieser frühlingshaften Zeit des Neubeginns ist es für heranwachsende Mädchen äußerst wichtig, sich neu zu positionieren. Ohne den Mut, aus den Kinderschuhen herauszutreten, kann der Wandel nicht vollzogen werden! Die Phase, wo sich junge Frauen auf der Suche nach ihrer Identität von der Pubertät verabschieden, ist geprägt von zahlreichen körperlichen, emotionalen und sozialen Veränderungen.

Gerade jetzt und allen Herausforderungen zum Trotz bietet sich der Vergleich mit der Natur an, der jeglicher Stillstand fremd ist. So gesehen spiegelt sich im Frühling des Lebens die Verwandlung der aufblühenden Frau wider, die energiegeladen und hoffnungsvoll ihrer Zukunft entgegenschreitet.

Mut sammeln und aufbrechen

GRÜNES FÜR UNSERE VITALITÄT

Alles im grünen Bereich

Lebenskraft ist Grünkraft! Wir brauchen sie, um uns gesund zu erhalten, um Neuanfänge zu wagen, um über uns selbst hinauszuwachsen.

Jetzt sprießt, wächst und gedeiht es, soweit das Auge schaut! Der Frühling bietet sich nahezu an, um aus dem Vollen zu schöpfen und unsere Speicher wieder gut zu füllen. Das quirlige Sprudeln des Bächleins, der erdige Duft aus dem Gartenbeet, die lauten und leisen Lockrufe der Vögel, die anschwellenden Knospen an Bäumen und Sträuchern, das bunte Treiben der ersten Blumen – dies alles und noch mehr erfüllt die Natur und ihre Lebewesen mit einer schier unbändigen Lebensfreude.

Wer in dieser Zeit des Aufbruchs auf maximale Vitalität setzt, kommt nicht umhin, sich auch bezüglich Ernährung all jener wilden Gesellen zu bedienen, die Unwissende als „Unkraut“ bezeichnen. Dabei sind gerade sie es, die einen einfachen Zugang zu äußerst hochwertigen Mineralstoff- und Vitaminquellen ermöglichen. Unsere grünen „Wilden“ bieten davon nämlich um ein Vielfaches mehr als das Kulturgemüse. Gleichzeitig sind

sie vollgepackt mit sekundären Pflanzenstoffen, Mineralstoffen, Spurenelementen und jeder Menge an Chlorophyll.

Da haben wir sie wieder, jene **Grünkraft**, die unseren **Stoffwechsel-, Wachstums- und Reparaturprozess** so richtig befeuert und ihr Grün letztendlich in unserem Körper zu **Rot** umwandelt. Nur nutzen müssen wir sie auch, die **blutbildenden** und **vitalisierenden** Eigenschaften unserer Wildkräuter!

Quer durch den frühlinghaften Naturgarten

Wildkräuter gibt es zuhauf. Darunter auch jene besonders vitalen, die wir kaum übersehen können. Brennnessel und Löwenzahn gehören zur Frühjahrskur einfach dazu. Oder der Bärlauch, der mit seinen Senfölen als Kaminkehrer für unser Gedärm fungiert. „Iss Waldknoblauch im Mai, so hat der Arzt das ganze Jahr frei!“ Der Meinung unserer Vorfahren dürfen wir uns gerne anschließen. Der grünen Schätze gibt es aber noch wesentlich mehr und wir tun gut daran, sie auch zu nutzen. „Liebe geht durch den Magen“ wird behauptet und unsere Gesundheit ganz bestimmt auch.

Mut sammeln und aufbrechen

◆ **Giersch** (*Aegopodium podagraria* L.) als Tee getrunken (2 frische Stängel/100 ml Wasser), ist die reinste **Entgiftungskur mit ausleitender Wirkung**. Die harntreibenden Eigenschaften sind auch bei **Rheumaschmerzen** und **Blasenleiden** erwünscht. In der Küche ist die sellerieähnliche Vitaminbombe vielfach als Pesto, Gewürz oder anstelle von Spinat einsetzbar.

◆ **Vogelmiere** (*Stellaria media* aggr.) ist ein absoluter Spitzenreiter unter den **Vitamin-C**-haltigen Kräutern. Darum sollte dieses Kraut nicht erhitzt werden. Seine winterharten Blättchen lassen sich aber das ganze Jahr über für **unsere Abwehrkräfte** und zur **Reinigung der Lymphe** im Salat genießen. Das Kraut kann aufgrund der beruhigenden Schleimstoffe und der entzündungshemmenden Gamma-Linolensäure in Olivenöl ausgezogen und zur **Wundheilung** genutzt werden.

In Kombination zu gleichen Teilen mit Thymian, Spitzwegerich und Schlüsselblume lässt sich die saponinhaltige Vogelmiere als Essigauszug (Oxymel) im Verhältnis 1:2 mit Honig bei **Husten** einsetzen.

Frisch verzehrt ist es als **Mineralstofflieferant** von Silizium, Kalzium und Magnesium ein natürlicher Knochenstärker.

◆ **Gundelrebe** (*Glechoma hederacea* L.) läuft uns als Bodenkriecher sprichwörtlich über den Weg. Die Bitter-, Gerb- und Duftstoffe des Lippenblütlers helfen in Form eines Teeaufgusses (2 EL/200 ml Wasser)

gegen **Durchfall**. Außerdem tragen sie zur Entgiftung bei. Bei eitrigen **Wunden** und **Abszessen** kommt ein Ölauszug äußerlich zum Einsatz. Hierfür die zerkleinerten frischen Blättchen mit der 3-fachen Menge an Olivenöl für 2 Wochen ansetzen.

◆ **Kleinblütiges Knopfkraut oder Franzosenkraut** (*Galinsoga parviflora* Cav.) gilt als hartnäckiges Beikraut, sein Ruf als eines der besten **Eisen-, Kalzium- und Eiweißlieferanten** ist aber unumstritten. Knopfkraut wirkt blutreinigend und blutdrucksenkend und stärkt den Leberstoffwechsel. Die Verwertung erfolgt auf einfache Weise „von der Hand in den Mund“ und getrocknet auch im Tee.



PFLANZENPORTRÄT: DIE KRAFTVOLLEN

Löwenzahn, der Saubermacher

Taraxacum officinale aggr.! Was im botanischen Sinn wie eine Hexenzauberformel klingt, hat es tatsächlich in sich. Denn Löwenzahn macht seinem Namen alle Ehre und beißt sich gewissenhaft durch die belastenden Rückstände, mit denen unsere Leber Tag für Tag konfrontiert wird. Jetzt gilt es nur zu entscheiden, wie die Einnahme erfolgen soll.

Wenn sich nämlich zarte Blätter in einen vollmundigen Salat, pralle Knospen in würzige Kapern, gelbe Zungenblüten in einen kostengünstigen Safranersatz und geröstete Wurzelstücke in einen magenfreundlichen Kaffee verwandeln, freut sich der Gaumen und unser Wohlbefinden schlägt Purzelbäume.

Die gesundheitsfördernde Indikation liegt in seiner Eigenschaft als **harntreibende, entgiftende, hautpflegende, nierenstärkende, verdauungsfördernde, appetitanregende und stärkende Leber-Galle-Pflanze.**

Als Zubereitungsform ist die **Abkochung der Wurzel** bestens geeignet. Diese wird in kaltem Wasser 2–3 Stunden aufgestellt (2 TL/200 ml Wasser) und für 3 Minuten zum Kochen gebracht. Weitere 5 Minuten durchziehen lassen, dann abseihen.

Das Ansetzen einer **Tinktur** mit allen Pflanzenteilen ist leicht zu handhaben und

einfach anzuwenden. Für eine dreiwöchige Frühjahrskur werden morgens und abends je 20 Tropfen, in Wasser aufgelöst, empfohlen. Die Zubereitung eines **Wurzelpulvers** ist etwas aufwändiger, aber es zahlt sich allemal aus. Die einzelnen Arbeitsschritte beinhalten das Wurzelstechen, Säubern, Kleinschneiden, Trocknen und Zermahlen. Dadurch entsteht ein bräunliches Pulver, das mit reichlich Wasser getrunken oder über das Essen gestreut wird. Es ist kaum zu glauben, wie angenehm es schmeckt. Aufgrund seiner Bitterstoffe und des Inulins ist es ein wahrer Segen für unsere Leber und Bauchspeicheldrüse. Und noch etwas: Überhören wir nicht die Symbolsprache des Löwenzahns! Sein starkes Wurzelwerk appelliert an unser eigenes Stand- und Durchhaltevermögen, das leuchtende Gelb der Blüten an die Wirkung der Strahlkraft und die grazilen Samenstände an die Leichtigkeit des Seins und die Fähigkeit des Wandels.

Brennnessel, die Wehrhafte

Die Brennnessel (*Urtica dioica L.*) ist eine wahre Schatzkiste unter den Heilpflanzen und ein unverzichtbarer Bestandteil für jede Frühjahrskur. Die Vorteile einer 4-wöchigen **Teekur** liegen auf der Hand:

◆ **Entzündungshemmende und schmerzlindernde Eigenschaften:** Sie lindert Beschwerden bei rheumatischen Gelenkerkrankungen und wird traditionell bei Entzündungen eingesetzt.

◆ **Harntreibende und entgiftende Eigenschaften:** Als natürlicher Spüler für die Blase und die Nieren unterstützt sie den Körper bei der Ausleitung von Harnsäure, stärkt die Nieren und fördert die Entgiftung.

◆ **Blutbildende Eigenschaften:** Mit ihrem gut „bioverfügbaren“ Eisen, das vom Körper gut aufgenommen und verwertet werden kann, hilft die Brennnessel bei der Bildung roter Blutkörperchen und trägt so zur Verbesserung der Sauerstoffversorgung im Körper bei.

◆ **Vitalisierende Eigenschaften:** Ob nach Infekten, bei chronischer Müdigkeit oder in Phasen des Wachstums – die Brennnessel stärkt den Körper und gibt ihm neue Kraft.

◆ **Aufbauende, knochen- und immunstärkende Eigenschaften:** Die Brennnessel ist reich an Vitamin C und K sowie Mineralstoffen wie Eisen, Kalzium, Magnesium, die das Immunsystem und die Knochen festigen.

◆ **Pflegende Eigenschaften für Haare und Nägel:** Die Brennnessel wirkt stärkend bei brüchigen Haaren und Nägeln. Als Haarwasser zubereitet, regt sie die Durchblutung der Kopfhaut an und kann bei Schuppenbildung Linderung verschaffen. Hierfür werden die zerkleinerten Wurzeln und Blätter

3 Wochen in Apfelessig ausgezogen. Dieses Haarwasser, leicht mit Wasser verdünnt, 30 Minuten vor der Haarwäsche auftragen und einwirken lassen.

Ein Geheimtipp ist das „**grüne Wasser**“, das alle Nährstoffe und Vitamine der Brennnessel optimal erhält: Dazu püriert man 3–4 frische Triebspitzen in etwa 125 ml Wasser mit einem Stabmixer und seiht die Flüssigkeit anschließend ab. Ein Spritzer Zitronensaft rundet das Aroma ab und fördert die Aufnahme der Nährstoffe. Zwei Gläser täglich, idealerweise über den Zeitraum von einem Monat, können ein echter Energieschub sein.

STRESS, LASS NACH!

Kühl bleiben, wenn es heiß wird!

Wenn der Schweiß aus allen Poren läuft, ist nicht immer nur die Sommerhitze schuld. Oft sind es auch die zahlreichen Herausforderungen, die uns zum Schwitzen bringen. In solchen Momenten ist es vielleicht an der Zeit, sich eine kurze Auszeit zu gönnen und einen selbst gemachten Melissengeist zu genießen!

Melissengeist

- ◆ 5 g Engelwurz wurzeln
(aus dem Fachhandel)
- ◆ 3 g Gewürznelken
- ◆ 3 g Koriandersamen
- ◆ 1 Zimtstange
- ◆ 3 g Pomeranzenschale
(aus dem Fachhandel)
- ◆ 15 g frische Biozitrone schale
- ◆ 1 kräftige Prise Muskatnuss
- ◆ 1 l geruchsneutraler Wodka

Zuerst die Gewürznelken, Koriandersamen und die Zimtstange im Mörser leicht anstoßen. Anschließend die Pomeranzenschale und die Zitronenschale hacken und die Muskatnuss frisch reiben. Alle Zutaten in den Wodka geben und 3 Wochen lang lichtgeschützt bei Raumtemperatur ziehen lassen. Gelegentlich durchschütteln. Nach der

Reifung die Mischung filtrieren und dunkel lagern.

Bei Nervosität täglich 15–25 Tropfen in Wasser auflösen und trinken (maximal 4 Wochen lang). Bei Kopfschmerzen kann die Tinktur auch auf die Schläfen aufgetragen und sanft einmassiert werden.

Wenn die nervliche Belastung jedoch zu groß wird, sind zusätzliche Lösungsansätze nötig. Hier stellt sich vor allem die Frage: Welche Muster und Erwartungen setzen mich unter Druck? Wo fühle ich mich überfordert?

Raus aus dem Hamsterrad, rein ins Leben

Der „Sommer des Lebens“ ist für viele Frauen eine Zeit der größten Verantwortung – das Gefühl, alles allein schultern zu müssen, ist weit verbreitet. Kommt dann noch der Anspruch an Perfektion hinzu, ist der Stress vorprogrammiert. Um Veränderungen anstoßen zu können, müssen wir alte Verhaltensmuster loslassen und uns erlauben, Dinge anders zu machen.

Funktioniere ich noch oder lebe ich schon?

Die Antwort liegt in der Frage selbst!

Neues wagen und ankommen

◆ **Wie leicht fällt mir das Lockerlassen?**

Prioritäten setzen und Aufgaben gezielt abarbeiten schützt davor, ständig mit schlechtem Gewissen hinter der Arbeit herzulaufen. Nicht jede Aufgabe ist so wichtig, dass man sie nicht mal von der To-do-Liste auf die „Was soll’s“-Liste setzen kann!

◆ **Wie setze ich Prioritäten?** Zeitmanagement ist erlernbar, z. B. mit dem Eisenhower-Prinzip:

A-Aufgaben: dringend und zeitkritisch
(z. B. Vorstellungsgespräch);

B-Aufgaben: wichtig, aber flexibel
(z. B. Zahnarzttermin);

C-Aufgaben: zeitaufwändig,
aber planbar (z. B. vorkochen).

◆ **Wie gut gelingt mir das „Nein“-Sagen?**

Ein klares „Nein“ ohne Ausflüchte spart Zeit und Energie. Deutliche Aussagen werden besser verstanden und akzeptiert.

◆ **Wie trainiere ich eine positive Grundhaltung?**

Positives Denken macht den Unterschied: „Irgendwie schaffe ich das“ klingt viel motivierender als „Ich kann das nicht“. Solange eine Herausforderung nicht bedrohlich wirkt, hat negativer Stress keine Chance!

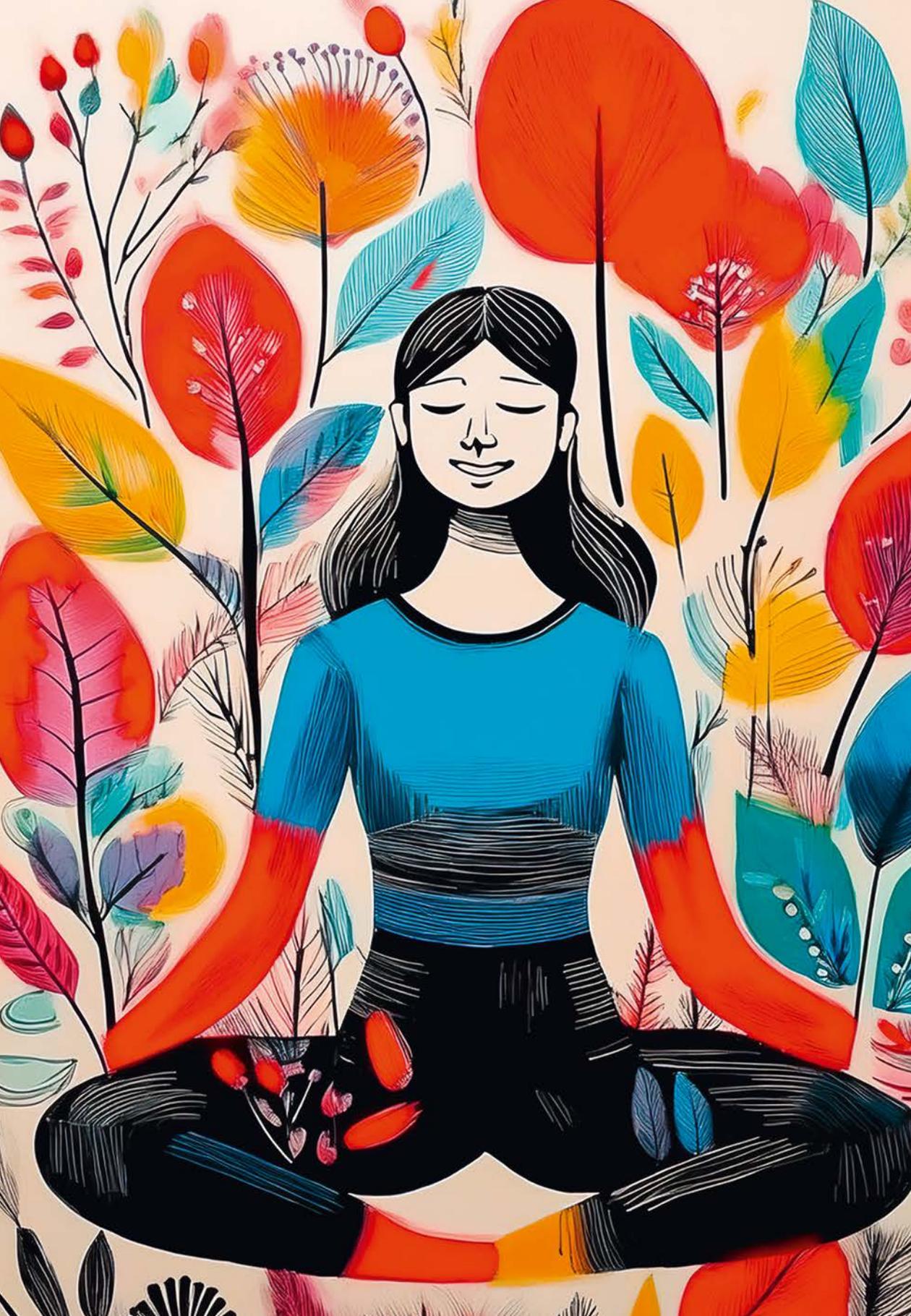
◆ **Wie leicht fällt es mir, um Hilfe zu bitten?**

Hilfe anzunehmen, ist ein Zeichen von Mut und Klugheit. Es drückt Vertrauen und Wertschätzung gegenüber anderen aus und stärkt gleichzeitig die sozialen Netzwerke. Je vielfältiger diese sind, desto leichter findet sich Unterstützung, wenn Not an der Frau

ist. Freundschaften leben vom Geben und Nehmen.

◆ **Wie schätze ich mich selbst wert?**

Kleine Ausstiege aus dem Trott des Alltags brauchen keine Entschuldigung, sondern sollten dem Motto „Weil ich es mir wert bin“ folgen. Solche Pausen sind wie kleine Urlaube und gleichzeitig wichtige Quellen zum Krafttanken. Ein achtsamer Umgang mit sich selbst steigert das Wohlbefinden und die Resilienz, um den Alltag gelassener zu meistern.



KNEIPP DICH FIT!

Einladung zur Kaffeepause

Trinkst du keinen Kaffee, brauchst aber trotzdem einen Muntermacher? Dann ist der „Kneipp-Kaffee“ in Form eines erfrischenden Armbades die perfekte Alternative. Diese schnelle und einfache Maßnahme gibt es ganz umsonst. Sie benötigt lediglich 30 Sekunden Zeit. Perfekt für zwischen-durch – auch im Büro.

Ein Waschbecken reicht völlig aus. Beginnend an der rechten Hand, wird diese langsam vorgeschoben. Dabei sollte der sanfte Wasserstrahl aus dem Hahn die Haut über die Armoberseite bis hinauf zur Schulter ummanteln. Dann wird der Arm gedreht und langsam zurückgezogen, sodass das Wasser über die Innenseite bis zur Hand zurücklaufen kann. Das Ganze mit dem linken Arm wiederholen. Zum Schluss das Wasser mit kräftigen Handstrichen abstreifen und ein paar lockere Armschwünge machen – fertig ist deine kleine Entspannungspause, auch im Vorraum zur Toilette.

Dieses **Kneipp-Armbad** regt die Blutzirkulation an, fördert die Konzentration und ist ideal für alle, die geistige Arbeit zu leisten haben. Es hilft auch bei Schmerzen im Ellenbogen- und Oberarmbereich und kann das Immunsystem stärken, vor allem in Bezug auf die oberen Atemwege. Besonders an heißen Tagen wirkt der Kneipp-Kaffee wahre Wunder gegen die Nachmittagsmüdigkeit und

schenkt neue Energie. Auch während einer Bergwanderung kannst du dich erfrischen – ein einfacher Wassertrog, wie man ihn oft auf den Almen findet, reicht dabei vollkommen aus, um den Weg erfrischt und gestärkt fortzusetzen.

Anleitung zum Armbad

Wenn das Armbad zu Hause durchgeführt wird, sollte zunächst ein Waschbecken oder eine kleinere Wanne mit kaltem Wasser (12–18 °C) gefüllt werden. Ein Gartenbrunnen ist hierfür natürlich die beste Wahl!

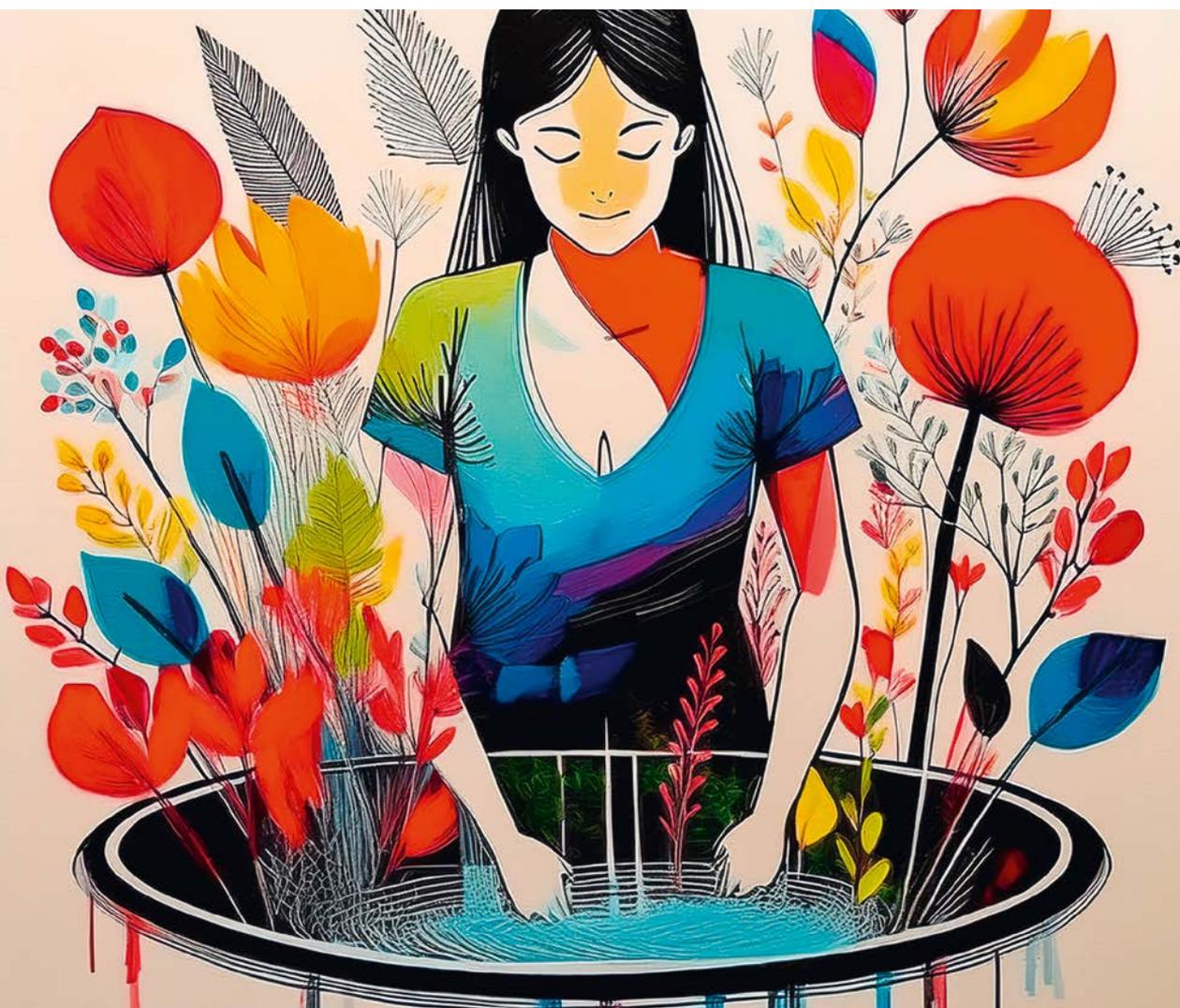
So geht's

- ◆ Beginne mit dem rechten Arm, den du mit der Hand voraus bis zur Mitte des Oberarms ins Wasser schiebst, gefolgt vom linken Arm. Halte die Arme etwa 30 Sekunden im Wasser, bis ein angenehmer Kältereiz spürbar wird. Tritt dieser Reiz früher ein, beende die Anwendung. Um das Kältegefühl weiter zu verstärken, kannst du mit deinen Armen kurbelnde Bewegungen ausführen.
- ◆ Achte darauf, während des Armbades weiterzuatmen. Ein Lächeln auf den Lippen fördert Entspannung und Lockerheit, während lautes Mitzählen für eine gute Sauerstoffversorgung sorgt.
- ◆ Nach der Anwendung das Wasser von den Armen abstreifen und einige Schwung-

übungen machen, um die Wiedererwärmung zu unterstützen.

◆ Ob am Morgen, am Abend oder zur Überwindung des Leistungstiefs am frühen Nachmittag – das Armbad ist jederzeit anwendbar und für die meisten Menschen gut umsetzbar. Es wirkt anregend, ohne aufgeregt zu machen, und kann gleichzeitig beruhigen. Besonders das psycho-vegetative Nervensystem, das oft für gesundheitliche Störungen verantwortlich ist, reagiert positiv auf diese Anwendung.

Vorsicht: Bei akuten Infekten, chronischen Durchblutungsstörungen und Herzkrankheiten, insbesondere bei *Angina pectoris*, sollte auf das Kneipp'sche Kälteritual verzichtet werden! Dasselbe gilt für Personen, die vor der Anwendung frösteln oder unter kalten Extremitäten leiden.



Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet abrufbar: <http://dnb.d-nb.de>

Haftungsausschluss

Die in diesem Buch enthaltenen Rezepte und Anwendungsempfehlungen basieren auf allgemeinen Erfahrungen und erfolgen ohne Gewähr. Der Verlag und die Autorin übernehmen keine Haftung für Schäden oder unerwünschte Wirkungen, die durch die Anwendung der Rezepte entstehen. Bitte prüfen Sie die Zutaten auf Verträglichkeit und holen Sie bei gesundheitlichen Problemen ärztlichen Rat ein.

Bildnachweis

Umschlag: stock.adobe.com – MindShiftMasteryHub, generiert mit KI
Innenteil: generiert mit künstlicher Intelligenz, © Adobe Firefly

1. Auflage 2025

© Athesia Buch GmbH, Bozen

Weinbergweg 7

I-39100 Bozen

buchverlag@athesia.it

Design & Layout: Athesia-Tappeiner Verlag

Druck: Florjančič, Maribor

Papier: Innenteil Gardamatt Ultra

Gesamtkatalog unter

www.athesia-tappeiner.com

ISBN 978-88-6839-839-2

ISBN 978-88-6839-840-8 (e-Book)



Frau sein ist wunderbar! Jede Lebensphase hat Besonderheiten an sich. Dazu gehören auch Abschnitte und Situationen, die weniger angenehm sind. Glücklicherweise hält Mutter Natur, deren Phasen wir Jahreszeiten nennen, gegen viele körperliche und auch mentale Beschwerden Hilfsmittel bereit.

In diesem Buch vergleicht die bekannte Kräuterpädagogin und Kneipp-Gesundheitstrainerin die Abfolge der Jahreszeiten in der Natur mit den sich wandelnden Lebensphasen der Frau in jedem Alter. Dabei wechseln sich persönliche Erfahrungen der Autorin mit **praktischen Anregungen und allgemeinen Tipps aus der Naturapotheke** ab. Kräuter-Basisrezepturen ermöglichen es jeder, die Gaben der Natur in Form von Tees, Auszügen, Tinkturen, Bädern, Salben oder Ölen für sich zu nutzen.

Für ein ausgeglichenes Körpergefühl zu jeder Jahreszeit!

ISBN 978-88-6839-839-2



9 788868 398392

athesia-tappeiner.com

22 € (V/D/A)

