
GESCHÄFTSSTELLE

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

KNEIPP®-CENTER

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

Monatsblatt III/2021

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

Im Januar entschlossen wir uns, die Monatsprogramme vorübergehend durch Monatsblätter zu ersetzen. So sollen auch in dieser, mittlerweile dritten Publikation, wieder Anregungen für eine Selbstreflexion, für eine bewusste und gesunde Ernährung und für Bewegungsangebote unterbreitet werden.

Auch wenn wir ständig an ein Worst-Case-Szenario (das ist der denkbar schlechteste Fall) erinnert werden, ist es verkehrt, sich mental und physisch abzukapseln. Richtiger ist, für jeden Tag einen Fahrplan aufzustellen. Ideen dafür lassen sich in der Literatur finden. So werden zum Beispiel in einem unterhaltsamen Buch einer bekannten Ärztin und Fernsehmoderatorin Vorschläge unterbreitet, die sich **in täglich sieben Minuten** realisieren lassen. Dabei ist eine starke Anlehnung an die **Kneippschen fünf Säulen** erkennbar. Und so wundert nicht, wenn dort Inhalte der Naturmedizin mit der Bewegungslehre und der Ernährung





einhergehen. Auch die Notwendigkeit zu einer inneren Balance wird hervorgehoben. Aber das kennen wir ja als Kneippianer bereits.

Im Zusammenhang mit dieser **Lebensordnung** entstand bereits im letzten Jahr die Idee, sich in einer Gruppe an einem der Dresdener Flohmärkte zu beteiligen. Es wäre eine wunderbare Gelegenheit, Schränke und Kommoden zu durchsuchen, Dinge wieder einmal anzufassen und zu probieren, sich an ihre Geschichte zu erinnern. Und wenn man sich von manchen Dingen mit gutem Gefühl trennen kann, hat sich wieder ein persönlicher Erfolg eingestellt. Auch das wäre Teil eines Tagesplans, wie er auch schon in einem vorhergehenden Monatsblatt angeregt wurde.

Übrigens: Das Ziel „Flohmarkt“ haben wir noch nicht aufgegeben.

Aber zurück zur Gegenwart. Trotz der allgemeinen Verunsicherung gibt es für uns allen Grund, jeden Tag zuversichtlich zu beginnen und zu beenden. Immer mit dem Gefühl: Ich habe viel getan, mein Immunsystem zu stärken. Ich Sorge für meine körperliche Fitness und nutze jede Gelegenheit für **Bewegung** an der frischen Luft. Und sollten wirklich die Ideen für Spaziergangziele ausgehen, haben wir hier wieder eine Tabelle mit stadtnahen Anlaufpunkten eingefügt.

wässrig	gedenken	aussichtsreich
Weißer Weiher	Krellstein	Agneshöhe
Färberbornteich	Karl-Jahn-Gedenktafel	Osterberg
Heiliger Born	Zentaur	Zuckerhut



Im Bedarfsfall geben wir gern Hinweise (0157 84298640, Ulrich Simon). Und wer das Bewegungsangebot erweitert sehen will, kann sich auf unserer Internetseite www.kneipp-dresden.de informieren.



Sebastian Kneipp verwies immer auf eine gesunde und ausgewogene **Ernährung**. Es gibt ein Sortiment von Pflanzen, denen wahre Wunder für die Stärkung des Immunsystems nachgesagt werden. An vorderer Stelle stehen Ingwer, Kurkuma und Knoblauch. Angefangen von Ingwertee über das Verfeinern von Reis mit Kurkuma bis hin zur Beigabe von Knoblauch und Ingwer (zum Beispiel in eine Sauce Bolognese) sind der Verwendung dieser Zutaten kaum Grenzen gesetzt. Und Kochen bereitet immer mehr Freude.

Auch in dieser Ausgabe sind wieder Bewegungsangebote für zu Hause abgedruckt. Man sollte sie ausprobieren und bei Gefallen öfter wiederholen.

In diesem Sinne, bleiben Sie gelassen, fröhlich und agil!
Ihr Vorstand des Kneipp-Verein Dresden e. V

Schauen Sie auch immer mal wieder auf die Website des Kneipp-Vereins **www.kneipp-dresden.de** nach neuen Informationen.



Gymnastikübungen für Zuhause

Einige Übungen zum Training der Hüftgelenksfunktion, auch zur täglichen Rehabilitation nach einer Hüftgelenksoperation. Sie benötigen nur eine Gymnastikmatte bzw. einen Stuhl.

1. Rückenlage. Gesäßmuskeln anspannen, Kniekehle gegen die Unterlage drücken, Fußspitzen nach oben ziehen. Spannung 5 Sek. halten.

Empfehlung: 10 x wiederholen

2. Rückenlage. Knie maximal anbeugen, Knie mit beiden Händen umfassen und Richtung Oberkörper ziehen. Dann das Gleiche mit dem anderen Bein.

Empfehlung: 5 Mal pro Seite

3. Rückenlage. Beine liegen gestreckt nebeneinander. Das linke Bein 10 cm anheben und maximal zur Seite abspreizen und ohne Pause wieder heranzuführen. Dann das Gleiche mit dem rechten Bein.

Empfehlung: 5 Mal pro Seite

4. Bauchlage. Das gestreckte Bein maximal von der Unterlage abheben, dabei das Becken an den Boden drücken. Spannung 5 Sek. halten. Dann mit dem anderen Bein wiederholen.

Empfehlung: 10 Mal pro Seite

5. Bauchlage. Beide Beine abwechselnd im Kniegelenk anbeugen. Rhythmisch wiederholen (Lockerungsübung).

Empfehlung: 20 x wiederholen

6. Sitzposition (auf einem Stuhl). Fußspitzen nach oben, Bein in die Waagerechte bringen und Kniegelenk durchdrücken. Spannung 5 Sek. halten. Mit dem anderen Bein wiederholen.

Empfehlung: 10 Mal pro Seite