

Wirkungen der Anwendungen



Wassertreten

Kreislaufanregend, stoffwechsellanregend, durchblutungsfördernd, venenkräftigend, abhärtend, vegetativ stabilisierend

Nicht anwenden bei:

Blasen- und Nierenleiden, Menstruation, Ischias, Frösteln, Raucherbein



Schenkelguss

Kreislaufanregend, heiße Beine, Einschlafstörungen, Kopfschmerzen, Migräne, Blutdruckschwankungen, Stärkung der Unterleibsorgane

Nicht anwenden bei:

Blasen-, Nieren- und Unterleibserkrankungen



Tautreten oder -laufen

Abhärtung, vegetative Dystonie, Kopfschmerzen, Migräne, Krampfadern, Kräftigung der Fußmuskulatur, bei Fußschweiß

Nicht anwenden bei: Blasen- und Nierenleiden, Menstruation, Ischias, Frösteln



Trockenbürsten inkl. Fußsohlen

Durchblutungsfördernd, Blutdruck und Hautstoffwechsel regulierend, belebend kreislaufanregend, abhärtend

Nicht anwendend bei:

Nervosität, Hautleiden, Krampfadern und Besenreisern

Grundregeln für Kneipp-Anwendungen

1. Kaltanwendungen nur am warmen Körper vornehmen, auf kalte Haut oder fröstelnde Körper **nie** eine Kaltanwendung.
2. Je kälter das Wasser, desto kürzer die Anwendung. So kalt wie möglich, so warm wie nötig.
3. Die Stärke der Anwendung ist der körperlichen Verfassung und dem Wärmehaushalt anzupassen. Schwache Reize fördern die Lebenskräfte, überstarke hemmen.
4. Nach der Kaltanwendung ist die Wiedererwärmung wichtig: Rückkehr ins warme Bett oder Naturfaserkleidung anziehen und sich ausgiebig bewegen.
5. Nach Wasser- oder Tautreten und Güssen wird **nicht** abgetrocknet. Das Wasser nur von Hand abstreifen.
6. Eine Stunde vor oder nach den Mahlzeiten keine Wasseranwendung vornehmen.
7. Nie zwei Anwendungen gleichzeitig durchführen. Die Pausen zwischen den einzelnen Anwendungen sollen 2 – 4 Stunden betragen.
8. Aktive Bereitschaft ist wichtig. Alle Kaltanwendungen ohne Zwang in positiver, konzentrierter und ruhiger Verfassung durchführen.
9. Als Dauer für die Kaltanwendungen gilt das individuelle Reaktionsvermögen: Rötungen oder Kälteschmerz. Kalte Anwendungen sind Sekunden-Anwendungen.

Warum nicht abtrocknen?

Durch das Nichtabtrocknen wiederholt der Kaltwasserreiz seine Wirkung durch die entsprechende Verdunstungskälte. Bei einem aktiven Gefäßtraining stellen sich die peripheren Blutgefäße abwechselnd weit und wieder eng, bis die Haut ganz trocken ist.



Weitere Informationen

Kultur- und Tourismusamt Märkische Schweiz
Sebastian-Kneipp-Weg 1, 15377 Buckow
Telefon: 03 34 33 / 5 75 00, Fax: 03 34 33 / 5 77 19
E-Mail: touristinfo@amt-maerkische-schweiz.de
Internet: www.kurstadt-buckow.de



MÄRKISCHE SCHWEIZ
einfach bezaubernd

Leitfaden für einen kneippfreundlichen Aufenthalt in Buckow



Die fünf Elemente
der Kneippschen
Gesundheitslehre

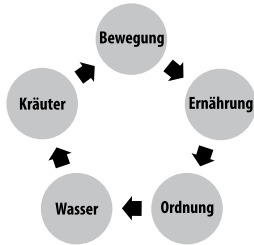
Die 5 Elemente der Kneipp-Lehre

Pfarrer Sebastian Kneipp hat ein ganzheitliches und zeitloses Naturheilverfahren geschaffen, das auch von der Schulmedizin anerkannt wird.

Die Kneipp-Lehre basiert auf fünf Elementen, deren Zusammenspiel einen Gesundheitseffekt bewirkt.

Ziele der Anwendungen sind die Harmonisierung und Stabilisierung von:

- **Atmung**
- **Kreislauf**
- **Wärmehaushalt**
- **Stoffwechsel**
- **Verdauung**
- **Nerven- und Hormonsystem**
- **Immunsystem**



Wir möchten Ihnen mit diesem Leitfaden Hinweise und Tipps geben, wie Sie mit einfachen Mitteln und geringem Aufwand einen gesunden Erholungsaufenthalt im Sinne von Sebastian Kneipp gestalten können.

1. Element – Lebensordnung

Im Urlaub sucht man Ruhe, Natur, Kultur und Aktivitäten, kurz all das, wozu man im Alltag kaum Zeit hat. In Buckow kann man Stress abbauen und die leeren Akkus aufladen.



Kneipp-Anwendungen helfen dabei:

- **Atemübungen** – im Garten oder am weitgeöffneten Fenster tief ein- und ausatmen
- **Luftbad** – den ganzen Körper bzw. einzelne Körperteile werden unbedeckt der Luft ausgesetzt. (ideale Temperatur 4 bis 18 Grad)
- **Sonnenbad** – 2 x 12 Minuten täglich (nicht zwischen 11 und 15 Uhr) je nach körperlicher Verfassung, Jahreszeit und Ort des Sonnenbades
- **Trockenbürsten** – den ganzen Körper mit leichtem Druck rund 5 Minuten, mit kreisenden Bewegungen an den Füßen (rechts) beginnend, abbürsten. Dies sollte nur nach dem Aufstehen, am offenen Fenster oder in gut gelüftetem Zimmer durchgeführt werden.
- **Veranstaltungen** – Museumsbesuche und Ausflugsmöglichkeiten helfen, Abstand vom Alltag zu gewinnen, neue Eindrücke mit nach Hause zu nehmen, Glück, Freude und Erholung zu finden.

Tipp:

Im monatlich erscheinenden Veranstaltungskalender finden Sie für jeden Tag Abwechslung! (Touristinformation oder www.kurstadt-buckow.de)

2. Element – Wasser

Wassertreten

Liegt Ihr Quartier in der Nähe einer der 7 Wassertretstellen, dann suchen Sie diese täglich auf. Im Storchengang (abwechselnd den ganzen Fuß aus dem Wasser nehmen) durch das Wasser laufen.



Taulaufen

Gleich am frühen Morgen nach dem Aufstehen barfuß durch die taunasse Wiese laufen, bis ein unangenehmer Schmerz eintritt. Zum Aufwärmen wieder zurück ins Bett. Die Füße nicht abtrocknen, nur mit der Hand die Feuchtigkeit, Gras und Blätter abstreifen und warme, trockene Socken anziehen.

Barfußlaufen

So oft wie möglich durch Wiesen, Sand und auf Naturböden ohne Schuhe und Socken laufen.

Schneegehen

Im frisch gefallenem Schnee barfuß laufen, nie stehen bleiben. Dauer nur auf einige Sekunden bis höchstens 3 Minuten ausdehnen. Füße trockenfrottieren und für Wiedererwärmung sorgen. Nie bei Wind oder gefrorenem, hartem Schnee durchführen.

Güsse – mit dem Schlauch

Knie- und Schenkelgüsse durchführen. Immer am rechten Bein am kleinen Zeh beginnen, seitlich zum Schienbein bis zum Knie, dort leicht hin und her bewegen und an der Beininnenseite abwärts bis zum großen Zeh und beenden.

Tipp:

Hinweise zu den Wassertretstellen finden Sie im Flyer „Kneipp-Kurort Buckow – Wegweiser für Kurgäste“

3. Element – Bewegung

In der Umgebung und direkt in Buckow gibt es zahlreiche Möglichkeiten, sich aktiv zu bewegen.

- Minigolfen
- Rudern und Schwimmen
- Radfahren
- Wandern auf den Terrainkurwegen
- Walken
- Wassergymnastik
- Yoga



Diese Sportarten sind besonders gut, da sie an der frischen Luft durchgeführt werden können. Halten Sie für Ihre Gäste Walkingstöcke zum Ausleihen bereit.

Tipp:

Jeden Samstag und Sonntag 8.30 Uhr Nordic-Walking-Treff am Bahnhof Buckow. Teilnahme kostenfrei. Dauer: ca. 1 Stunde.

Der Kneipp- und Heimatverein bietet mehrmals in der Woche Wassergymnastik an.

Termine und Informationen in der Touristinformation (03 34 33 - 5 75 00)

4. Element – Ernährung

„Der Weg zur Gesundheit führt durch die Küche“, empfahl Kneipp, der selbst kein Kostverächter war. Verboten hat er nichts – nur das Übertreiben. Genuss, Freude, Ruhe und Zeit gehörten ebenso zu seinen Zutaten wie Kräuter, Fisch, heimisches Obst und Gemüse. Die Menükarten der Buckower Restaurants bieten eine reiche Auswahl an gesunden Gerichten. Gehen Sie auf kulinarische Entdeckungsreise! Auch die Biohöfe und Wochenmärkte in der Umgebung warten mit natürlichen Köstlichkeiten auf.



Tipp:

- Buckower Naturkostladen (Hauptstraße 1)
- Kochkurse und Ernährungsberatung in der Lehrküche des Kneipp- und Heimatvereines Märkische Schweiz e. V. (Telefon: 03 34 33 - 15 14 79)

5. Element – Heilkräuter

Hinter der Touristinformation am Sebastian-Kneipp-Weg 1 befindet sich ein kleiner Kneipp-Kräutergarten, der besichtigt werden kann.

Regelmäßig werden für interessierte Gäste Kräuterwanderungen angeboten. Die Termine entnehmen Sie bitte dem Veranstaltungskalender, der monatlich erscheint.



Tipp:

- Brotmanufaktur Ihlow – Backen mit Kräutern und Gewürzen im Lehmbackofen, Kräuterwanderungen und Kräuterkunde
- habondia – Heilkräuterkunde, Birte Böhnisch in Dahmsdorf (Informationen und Telefonnummern: 03 34 33 - 5 75 00)