

Mit Tradition  
in die Zukunft!



125 Jahre  
Kneipp-Bund

Kneipp-Bund e.V.  
Adolf-Scholz-Allee 6-8  
86825 Bad Wörishofen  
Tel. 08247.30 02-102  
Fax 08247.30 02-199  
info@kneippbund.de  
www.kneippbund.de  
www.kneipp2021.de

Sehr heiße Sommertage sind für den untrainierten Menschen eine Belastung. Plötzlicher Wechsel zwischen klimatisierten und damit zu kalten und trockenen Räumen (oder Fahrzeugen) und schwül-feuchter Hitze sind besonders ungünstig für Kreislauf und Atemwege. Bei Hitze können wir weniger gut denken und schwitzen bereits bei leichten körperlichen Belastungen. So wird man schneller müde und fühlt sich schlapp und matt, kann aber oft dennoch nur schlecht schlafen.

Andererseits bietet der Sommer mit seinen langen Tagen die beste Gelegenheit, etwas für die Gesundheit zu tun. Spätestens jetzt können nun die bisher verschobenen Vorsätze vom Jahreswechsel nachgeholt werden und da gibt es dann auch weniger Ausreden: Man kann schon früh aufstehen und mit körperlichen Outdoor-Aktivitäten (Laufen, Joggen, Walken, etc. - gerne mit gymnastischen Einlagen) starten, ohne dass man sich lange mit Aufwärmübungen aufhalten muss, und man braucht sich auch weniger Gedanken um eine Unterkühlung durch reichliches Schwitzen zu machen, wenn es dann doch „wärmer“ wird als erwartet. Die warm-heiße Tageszeit eignet sich dann besser für Entspannungsübungen und Meditation.

In den Tagesablauf kann man dann immer wieder die anregenden und ausgleichenden Kneippschen Kaltwasserreize einbauen, sei es ein Knie- oder Armguss, ein kaltes Fußbad, Wassertreten oder auch ein kurzes Erfrischungsbad im Pool oder Gewässer. So härtet man den Körper ab gegen Stress und gegen die im Herbst zu befürchtenden Infektionen.

Der Sommer ist für Ernährungsumstellung und auch fürs Fasten eigentlich viel günstiger als die religiös bedingte Fastenzeit im späten Winter – da waren aber früher halt die Vorräte aufgebraucht. Bei Hitze haben wir nämlich ohnehin weniger Appetit und durch reichliches Trinken wird ein Hungergefühl unterdrückt. Der Verzicht auf schwere, fette, warme Speisen fällt uns also sowieso leichter, auch das Auslassen/Reduzieren von einigen Mahlzeiten. Man kann auch vegane Speisen grillen wie Gemüse und nimmt dazu am besten Kartoffelsalat. Die Stärke der gekochten Kartoffel regt nämlich nach der Abkühlung den Zuckerkreislauf und die Insulinausschüttung bedeutend weniger an. Zur Gewichtsabnahme sollte man natürlich alkoholhaltige und stark gezuckerte Getränke meiden und stattdessen verdünnte Obstsaft, (Kräuter-)Tees etc. trinken.

Für ein Sommerfasten eignet sich eine Fastenmethode, bei der der Salzhaushalt nicht durch intensive Abführmaßnahmen gestört wird. Das beim Fasten bekannte Frösteln spielt im Sommer kaum eine Rolle. Durch ein entsprechendes Vorfasten stimmt man Körper und Geist auf die fünf Fastentage mit Nulldiät ein, denen ein langsamer und stark reduzierter Kostaufbau im Nachfasten folgt. Der dabei sich ergebende teil-ketogene Stoffwechsel erlaubt eine gleichzeitige Nutzung von Fett und von Kohlenhydraten für die Muskulatur. Dies entspricht einem „Hybridantrieb“ oder einem „Dual Power Modus“, bei dem der Körper besondere Kraft und Ausdauer leisten kann und dabei besonders unempfindlich gegen Hitze ist. Also spricht irgendetwas dagegen, jetzt mit gesundheitsfördernder Bewegung und Ernährung bzw. Fasten zu beginnen?