

## Outdoor-Aktivitäten

Der Mensch braucht Licht, Luft und Sonne – das dürfte uns allen klar sein. Jedoch fällt es dem menschlichen Körper immer schwerer, aufgrund der zunehmenden Klimatisierung unserer Wohn- und Arbeitsräumlichkeiten sich an die natürlichen Klima- und Temperaturschwankungen der Jahreszeiten zu gewöhnen. Dabei sind gerade unterschiedliche Temperaturreize so wichtig, um das Immunsystem zu stärken. Neben frischer Luft ist ausreichend Licht unabdingbar – vor allem nach den dunklen Wintermonaten (bei Lichtmangel kann Johanniskraut eine Art Ausgleich bewirken). Eine maßvolle Besonnung unserer Haut ist sehr wichtig; sowohl für ein intaktes Immunsystem, als auch für die Bildung von Vitamin D (für Zähne und Knochen). Gegen Ende des Winters sind die körpereigenen Vitamin-D-Speicher weitgehend aufgebraucht und es gilt, den Vitamin-D-Spiegel im Blut nun durch Sonnenbestrahlung wieder zu erhöhen.

### Unser Tipp: Outdoor-Aktivitäten

Gehen Sie raus in die Natur, an die frische Luft und genießen Sie die Frühjahrs-sonne! Das hilft nicht nur die körperlichen Funktionen positiv zu beeinflussen, sondern es wirkt sich auch überaus positiv auf das psychische Wohlbefinden aus. Und das wiederum ist elementarer Bestandteil der Kneippschen Lebensordnung, denn alle Kneippschen Naturheilverfahren haben das Ziel, die auch im psychischen Bereich vorhandenen Selbstordnungs- und Selbstheilungskräfte zu stärken und freizusetzen. Im Übrigen ist das moderne Schlagwort „Outdoor“ lediglich ein Begriff, der für uralte Erkenntnisse steht.

Körperliche Betätigung in der freien Natur ist unerlässlich für eine gesunde und ganzheitliche Lebensführung. Dabei müssen keine extremen Leistungen erbracht werden – es geht letztendlich darum, die Leistungsfähigkeit von Herz und Kreislauf langsam zu steigern und sich auch gegen die alltäglichen Stressoren abzu härten. Spazieren, Wandern, Fahrradfahren, Schwimmen, Walking, Gymnastik – die Bandbreite an geeigneten, moderaten Bewegungsformen ist groß. Die immer häufiger zu findenden „Outdoor-Fitness-Geräte“ in Gartenanlagen oder Parks sind ebenfalls eine gute Möglichkeit, sich unter freiem Himmel zu bewegen. Hierzu hat das Hessische Sozialministerium zusammen mit drei Universitäten eine Studie durchgeführt: 94 Probanden (zwischen 60 und 94 Jahren) benutzten drei Monate regelmäßig (zwei- bis dreimal pro Woche) solche Geräte. Die Ergebnisse waren durchwegs positiv; es konnte eine Erhöhung der körperlichen Fähigkeiten in Bezug auf Muskelkraft und Balance registriert werden. Über 90% der Probanden konnten ihre physischen Leistungen verbessern. Hinzu komme im psychischen Bereich der Aspekt der Geselligkeit: Gemeinsam sich bewegen, mache eben mehr Spaß!

Und man kann noch mehr für die eigene Gesundheit tun: Regelmäßige Kneippsche Anwendungen – insbesondere Kaltanwendungen – können in Kombination mit körperlicher Betätigung sehr wirksame, gesundheitsfördernde Maßnahmen sein. Der Kaltreiz auf der Haut verengt zunächst die Hautgefäße (reflektorische Verengung) und vermindert die Hautdurchblutung. Bereits nach kurzer Zeit reagiert der Körper mit einer erhöhten Durchblutung (reaktive Hyperämie), die sogar Stunden anhalten kann.

### Sebastian Kneipp :

„Kaum ein Vogel singt am Abend; was singen kann, beginnt am Morgen seinen Gesang. Wenn nun das Licht eine solche Macht auf die anderen erschaffenen Wesen ausübt, warum sollte es nicht auch besondere Einwirkung auf den menschlichen Körper und Geist haben?“

Ihr Gesundheitsexperte des Kneipp-Bund e.V.  
Dr. med. Dr. Bernhard Uehleke  
Abt. Naturheilkunde - Charité Berlin

Kontakt:

Kneipp-Verein Merzig e.V. | Särkover Straße 11 | 66663 Merzig | Tel:06861/992868  
info@kneipp-verein-merzig.org | www.kneipp-verein-merzig.org | www.kneippvisite.de