

# Kneipp-Rundweg Dillingen: 10 Tipps zu gesunder Lebensweise



Kneippstadt Dillingen

## **Tipp 1:**

Beginne den Tag mit fröhlichem Herzen, bewahre Gelassenheit und Zufriedenheit.

## **Tipp 2:**

Mache Dir täglich auf einfache Weise Bewegung. Dabei sollten Gymnastik, Spaziergehen, Walken und Wandern sowie Jogging und Nordic-Walking im Donau-Auwald und Radfahren und Schwimmen obenan stehen. Übe stets unverkrampft und nicht mit Hetztempo.

## **Tipp 3:**

Härte Dich durch regelmäßige und einfache Anwendungen ab. Wärme dich auf und praktiziere das Barfußlaufen zunächst im Zimmer und dann draußen. Benutze möglichst regelmäßig die Kneipp-Anlagen am Kneipp-Rundweg (Obere Quelle, Natur-Kneipp-Anlage bei der Donau und das Armtauchbecken im Taxispark).

Mache auch Wasseranwendungen, wie: Waschungen, Güsse, Teilbäder und Vollbäder mit Kräuterauszügen sowie Trockenbürstungen.

## **Tipp 4:**

Pflege Deine Gesundheit mit Hilfe von Heilpflanzen: Tees, Säfte oder Arzneien aus ungiftigen Pflanzen sind dazu besser geeignet als chemisch-synthetische Mittel.

## **Tipp 5:**

Ernähre Dich mäßig, dabei so natürlich und vollwertig wie möglich. Statte Deine tägliche Nahrung vor allem mit pflanzlicher Frischkost (Salate, Gemüse, Obst) und mit Vollkorn-Produkten (Vollkornbrot, Schrotgerichte) aus.

Bevorzuge auch andere Nahrungsmittel mit hohem Gesundheitswert: wie Nüsse, frische Milch und Butter, Sauermilch, Yoghurt, Frischkäse sowie kaltgepresste Pflanzenöle und daraus hergestellte Pflanzenfette. Trinke reichlich Wasser, Säfte oder Kräutertees.

## **Tipp 6:**

Sei sparsam mit Eiern, allen Fetten, fettem Fleisch sowie Fleischprodukten. Meide Kochsalz, Zucker und Süßigkeiten. Halte Dich im Genuss alkoholischer Getränke deutlich zurück. Sei oder werde Nichtraucher.

## **Tipp 7:**

Verrichte Deine Arbeit mit Eifer und Freude.

## **Tipp 8:**

Achte auf einen ausgewogenen Wechsel zwischen körperlicher Aktivität und Ruhe, Wachen und Schlafen. Plane und gestalte Freizeit und Ferien sinnvoll.

## **Tipp 9:**

Übe Deinen Geist in anregenden Gesprächen und das Lesen guter Literatur, gehe häufig Deiner Lieblingsbeschäftigung nach.

## **Tipp 10:**

Übernimm Aufgaben in der Familie und diene dem Gemeinwohl. Halte Ordnung in Deinem Inneren. Lebe natürlich und bescheiden. Liebe Deinen Nächsten. Achte und schütze Deine natürliche Umwelt.