

Bewegung in der Natur: Kraftquelle direkt vor der Haustür

Wer kennt es nicht? Nach einem langen Arbeitstag fühlt man sich ausgelaugt, verspannt und gestresst. Dabei liegt eine der einfachsten und zugleich wirksamsten Methoden zur Regeneration direkt vor unserer Tür. Bewegung in der Natur, kombiniert mit einfachen Gesundheitsimpulsen wie dem Wassertreten nach Kneipp.

Die natürliche Umgebung in und um Bad Schönborn mit ihren Wäldern, Kurparks, Wassertretbecken und gut ausgebauten Wegen bietet ideale Voraussetzungen für gesundheitsfördernde Aktivitäten. Egal ob zügiges Spaziergehen, Nordic Walking, leichtes Joggen oder bewusstes „Waldbaden“, die Bewegung an der frischen Luft wirkt wie ein natürlicher Gesundheits-Booster. Beim sogenannten „Waldbaden“ (japanisch: *Shinrin Yoku*) geht es nicht darum, sportliche Höchstleistungen zu erbringen, sondern bewusst in den Wald einzutauchen, ihn mit allen Sinnen zu erleben. Studien zeigen, dass bereits 20 Minuten im Grünen messbar den Cortisolspiegel senken. Gleichzeitig verbessert sich die Herzfrequenzvariabilität.

Ein oft unterschätzter Klassiker ist das Wassertreten nach Sebastian Kneipp. Diese einfache Methode entfaltet eine erstaunlich große Wirkung. Sie regt die Durchblutung an, insbesondere in den Beinen und Füßen, stärkt das Immunsystem, fördert einen ruhigen und erholsamen Schlaf und wirkt dabei gleichzeitig kreislaufanregend und entspannend.

So geht's richtig:

- Nur mit warmen Füßen ins kalte Wasser steigen
- Im Storchengang (Bein anheben, aus dem Wasser nehmen, nächstes Bein...) etwa 30 Sekunden bis 1 Minute treten
- Danach Wasser abstreifen, Füße gut abtrocknen, warm laufen oder Socken anziehen
- Nie frieren! Wassertreten soll beleben, nicht auskühlen

Unsere Tipps:

- 5x pro Woche 30 Minuten an der frischen Luft bewegen
- 2x pro Woche Wassertreten nach Kneipp z. B. nach dem Spaziergang oder am Morgen
- Kombinieren Sie das mit bewusster Atmung oder kurzen Kräftigungsübungen im Park
- Gönnen Sie sich bewusst stille Momente, ohne Handy, nur mit sich und der Natur

Gesundheit beginnt im Alltag manchmal schon mit einem Schritt ins kalte Wasser. Nutzen Sie die grünen Oasen und Kneipp-Angebote Bad Schönborns als Ihre persönliche Kraftquelle. Denn Bewegung und Natur sind nicht nur Freizeit. Sie sind Medizin für Körper und Seele. Regelmäßige körperliche Aktivität, besonders in der Natur steigert nicht nur die körperliche Gesundheit, sondern auch die mentale Leistungsfähigkeit, Konzentration und emotionale Balance.

Ihr Gesundheitsteam (Hannah Frey)