

## Gesundheit hoch 4

### Alles rund um Kneipp im Gesunden Fichtelgebirge: Balance

Im Alltag nicht aus dem Gleichgewicht zu kommen fällt vielen immer schwerer. Die ständige Erreichbarkeit und die Herausforderungen der aktuellen Zeit führen zu einem erhöhten Stresslevel und wirken sich negativ auf die Gesundheit aus. Letztendlich leiden immer mehr Menschen an psychischen Krankheiten. Aus diesem Grund stellen wir nun das Gesundheitsfeld Balance vor:

Ganz nach Sebastian Kneipp „Alles zu seiner Zeit und alles im rechten Maß“ ist seelische Balance essenziell für die Gesundheit. Doch bei den meisten Menschen bleibt ein Ausgleich zu den bestehenden Anforderungen auf der Strecke. Deshalb sollte man sich bewusst mehr Zeit für die Regeneration nimmt. Dazu zählen beispielsweise Achtsamkeit, aber auch ein guter und ausreichender Schlaf. Wenn der Mensch auf seine Bedürfnisse achtet und sich immer wieder Zeit nimmt, um das Hier und Jetzt in den Fokus zu rücken, gewinnt nicht nur die psychische, sondern auch die körperliche Gesundheit.

Und wo könnte man besser das Unwesentliche hinter sich lassen als im Gesunden Fichtelgebirge? Die ursprüngliche und authentische Natur in den vier Orten ermöglicht Abstand zum sonst so stressigen Alltag. Ob bei einem Spaziergang um den Weißenstädter See, der Besuch eines Ortes der Stille in Bad Berneck, das Erkunden der Weißmainquelle oder ein Yoga-Kurs auf der Doktorswiese: hier findet jeder die für ihn/sie optimale Entspannungsmethode. Auch bei einer Einheit Waldgesundheitstraining lässt sich die Natur mit allen Sinnen wahrnehmen: Die Blätter im Wind, Wasserrauschen, der Geruch der Fichten und Vogelgezitscher entfalten eine beruhigende Wirkung. Für einen langfristigen Effekt sind feste Entspannungsroutinen empfehlenswert. Doch um zu einer inneren Balance von Körper, Geist und Seele zu gelangen, ist es auch wichtig die anderen Gesundheitsfelder Kneipps – Bewegung, Ernährung, Kräuter und Wasser - einzubeziehen.

*„Balance ist nie ein statischer Zustand, den man einmal hat und dann bewahren kann. Leicht kann man das gerade erreichte Gleichgewicht wieder verlieren, es muss ständig neu ausbalanciert werden.“ (Sebastian Kneipp)*

Auf YouTube sowie auf Facebook und Instagram ([gesundes.fichtelgebirge](https://www.gesundes.fichtelgebirge.de)) ist ab Ende Juli/Anfang August ein Video zu Balance im Gesunden Fichtelgebirge zu finden, in dem die Waldgesundheitstrainerin Elke Seidel interessante Informationen teilt und gleichzeitig tolle Aufnahmen von der Umsetzung vor Ort gezeigt werden. Auf Facebook und Instagram gibt es dann auch eine Challenge, bei der ein tolles Kneipp-Gutscheinpaket zu gewinnen ist! Alle Teilnahmebedingungen sind hier zu finden: [www.gesundes-fichtelgebirge.de](https://www.gesundes-fichtelgebirge.de).