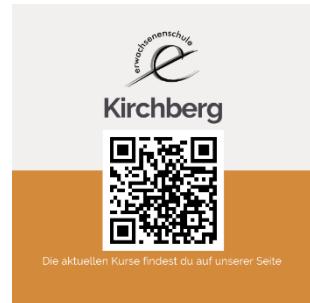


# Jugendgesundheitskonferen

## 28.11.2025 – St. Johann i.T.

Kneipp to go –  
dein Frischekick für jeden Tag



### Was hilft, wenn ich gestresst & überreizt bin?

Wenn alles zu viel ist – Lärm, Schule, Handy, Reize –, braucht das Nervensystem **Beruhigung, Reizpausen und ruhige Mini-Bewegung**. Es geht nicht um „weniger Handy“, sondern um **kurze Reset-Momente**, die wirklich helfen.

**Typische Symptome:** Anspannung, Herzklopfen, schnell gereizt, volle Gedanken, Einschlafprobleme.

**Ursachen:** Lärm, Social Media, Leistungsdruck, wenig Pausen, zu viele Reize, Dauerstress.

Wasser	Bewegung	Ernährung	Kräuter	Lebensordnung
Fußbad warm	Langsamer Atemspaziergang	Tee statt Energy	Johannis-kraut	Reiz - Pausen einbauen
Knieguß	Handflächen reiben	Hafer-flocken	Lavendel	30 Sek. Augen schließen
Wechselalarmbad	Mini-Pendelbewegung	Nüsse	Melisse	4-2-6 Atmen
Wassertreten	Füße spüren	Banane	Minze	Klare Lernblöcke

### Was hilft, wenn ich müde & kraftlos bin?

Wenn Jugendliche müde, leer oder antriebslos sind, braucht ihr Körper **Energie, Licht, Wasser, Bewegung und einen klaren Rhythmus**. Es geht nicht um „mehr leisten“, sondern um **Mini-Impulse**, die schnell wirken.

**Typische Symptome:** Müdigkeit, schwerer Kopf, Konzentrationsprobleme, Kopfschmerzen, Kreislaufschwäche.

**Wichtige Ursachen:** Zu wenig Schlaf, Handy bis spät, Reizüberflutung, wenig Wasser, zu wenig Bewegung, unregelmäßiges Essen.

<b>Wasser</b>	<b>Bewegung</b>	<b>Ernährung</b>	<b>Kräuter</b>	<b>Lebensordnung</b>
Armbad kalt	Mini-Sonnengruß	Wasser trinken	Rosmarin	To-Do's klein halten
Taulaufen	Frischluft Kurzpause	Apfel und Nüsse	Pfefferminze	Kleine Pausen
Trockenbürsten	Fersen heben und senken	Gemüse-sticks	Hafer	Handy-Auszeit vorm Schlafengehen
Wassertreten	Wechsel-bewegung	Haferflocken-kekse	Löwenzahn	3-Atemzüge Morgenroutine

## Richtig Kneippen

- Kalte Anwendungen nur auf warme Körperregionen
- Dauer nach Jahreszeit und Gefühl
- nach Kaltreizen für Wiedererwärmung sorgen
- Wohlfühlgefühl nach der Anwendung
- keine Übertreibung, dafür regelmäßig
- Abwechslung
- nie mehrere Anwendungen hintereinander

## Bedeutung der Reize

40 - 45 °C	sehr heiß	sehr starker Reiz
39 - 41 °C	heiß	starker Reiz
36 - 38 °C	warm	schwächerer Reiz
32 - 35 °C	indifferent	Bereich der äußeren Körpertemperatur, am Rumpf kein Reiz
28 - 31 °C	lauwarm	zu geringer Reiz, therapeutisch nicht verwertbar
23 - 27 °C	kühl	mäßiger Reiz
19 - 22 °C	temperierte	starker Reiz
16 - 18 °C	kalt	stärkerer Reiz
10 - 15 °C	sehr kalt	sehr starker Reiz

