Zusatzmaterial zum Titel

Dr. med. Hanka Lantzsch • Prof. Dr. Ingo Froböse

FÜHL DICH WIE NEUGEBOREN!

52 Mini-Kuren für mehr Bewegung, einen besseren Stoffwechsel und ein aktiveres Immunsystem



Besuchen Sie uns im Internet:
www.knaur-leben.de

1. Auflage Januar 2027

Vollständige Taschenbuchausgabe Januar 2027
Copyright © 2024 der Originalausgabe: Kneipp Verlag Wien
in der Verlagsgruppe Styria GmbH & Co. KG
© 2027 der Taschenbuchausgabe Knaur Verlag
Ein Imprint der Verlagsgruppe Droemer Knaur GmbH & Co. KG
Landsberger Straße 346, 80687 München
ISBN 978-3-426-57045-6

Kontaktadresse nach EU-Produktsicherheitsverordnung:
produktsicherheit@droemer-knaur.de

Bevor es mit den Mini-Kuren losgeht, nehmen Sie sich ein paar Minuten Zeit und beantworten Sie sich die folgenden Fragen.

WO STEHE ICH? WIE GEHT ES MIR? TUT ETWAS WEH?

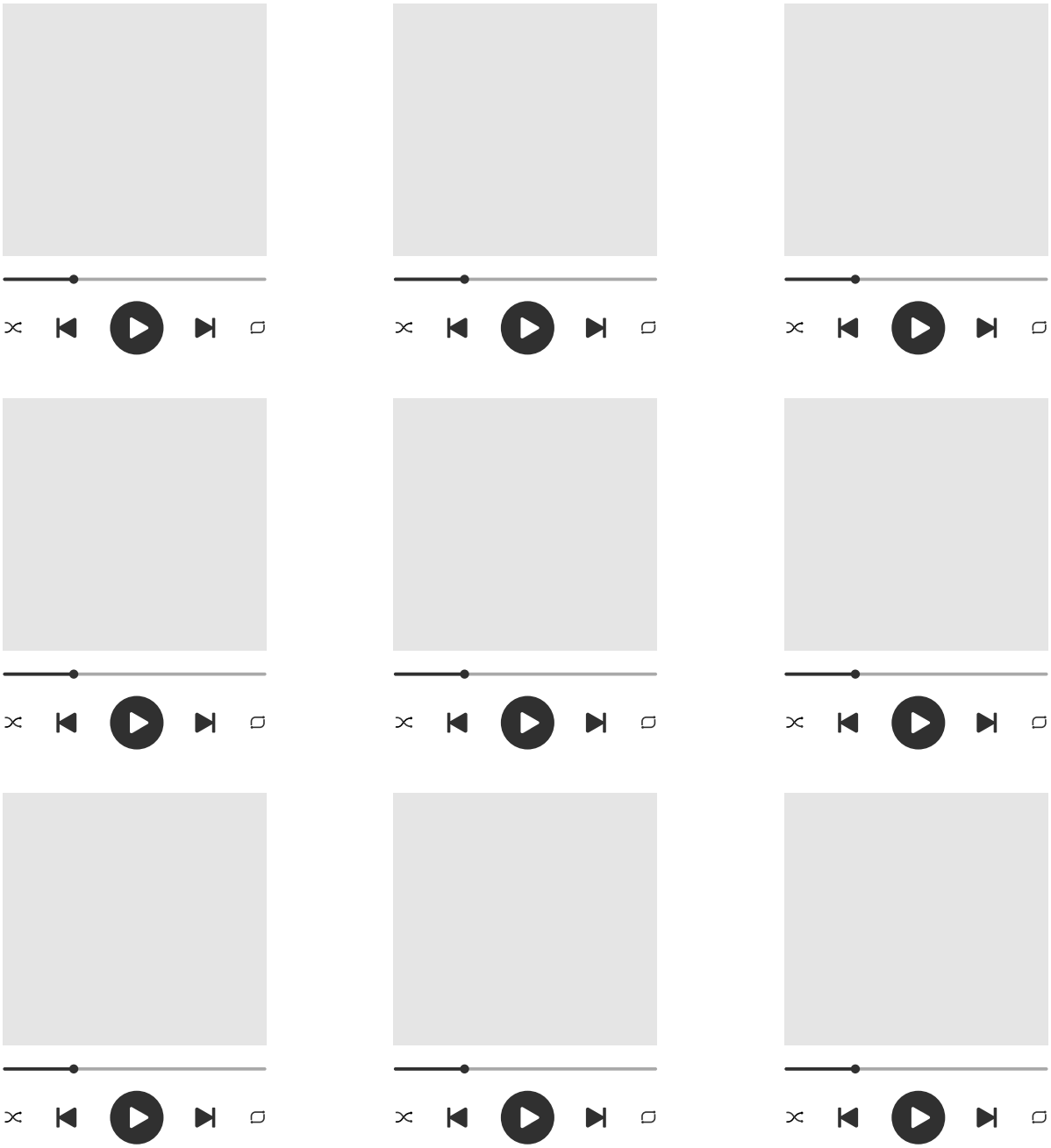
WAS WILL ICH ERREICHEN? MEHR BEWEGUNG? GESÜNDERE ERNÄHRUNG? MEHR ENTSPANNUNG?

WELCHE KÖRPERLICHEN BESCHWERDEN WILL ICH VERBESSERN?

WILL ICH STRESS REDUZIEREN? WAS STRESST MICH?

Meine Playlist

Zu welcher Musik tanzt es sich am besten? Tragen Sie hier Ihre Lieblingssongs ein und legen Sie gleich los.



Es tut gut, sich hin und wieder mit eigenen Worten selbst zu reflektieren – sowohl um die Motivation zu fördern, als auch um mögliche Stressoren zu erkennen.

WAS HABE ICH GUT GEMACHT?

♥

♥

♥

♥

♥

♥

WAS HAT MICH KRAFT GEKOSTET?

☹

☹

☹

☹

☹

Schlaftagbuch

ABENDPROTOKOLL VOR DEM SCHLAFENGEHEN:

Wochentag	Hatte ich heute viel Stress?	Wann habe ich zu Abend gegessen und was?	Habe ich Alkohol getrunken? Wann und wieviel?
Montag			
Dienstag			
Mittwoch			
Donnerstag			
Freitag			
Samstag			
Sonntag			

MORGENPROTOKOLL NACH DEM AUFSTEHEN:

Wochentag	Wie erholsam war mein Schlaf (sehr, mittel, wenig)?	Wie oft bin ich in der Nacht aufgewacht?	Wie lange hat es gedauert, bis ich eingeschlafen bin (kurz, mittel, lang)
Montag			
Dienstag			
Mittwoch			
Donnerstag			
Freitag			
Samstag			
Sonntag			

Welche Medien habe ich am Abend genutzt, was ich habe ich gesehen?	Habe ich tagsüber geschlafen? Wie lange?	Habe ich mich (am besten draußen an der frischen Luft) bewegt?	Wann bin ich zu Bett gegangen?

Um wieviel Uhr bin ich auf-gewacht?	Wie viele Stunden habe ich insgesamt geschlafen?	Wann bin ich endgültig auf-gestanden?	Wie fühle ich mich heute morgen?

Ihre positiven Affirmationen

Positive Affirmationen können auch dabei helfen, bestimme Lebenssituationen zu meistern. Kreieren Sie Ihre ganz persönlichen »Kraft-Mantras«.



Drei gute Dinge

MONTAG

1 .....

2 .....

3 .....

DIENSTAG

1 .....

2 .....

3 .....

MITTWOCH

1 .....

2 .....

3 .....

DONNERSTAG

1 .....

2 .....

3 .....

FREITAG

1 .....

2 .....

3 .....

SAMSTAG

1 .....

2 .....

3 .....

SONNTAG

1 .....

2 .....

3 .....

Ihre persönliche Lieblingsbeschäftigung

Gestalten Sie Ihr eigenes, ganz individuelles Entspannungsprogramm. Sie können Bunt- oder Filzstifte in verschiedenen Farben verwenden, um Ihre Favoriten zu priorisieren!

Rückblick

Ein Jahr hat Sie dieses Buch nun begleitet und Sie haben viele neue Erfahrungen rund um Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden sammeln können. Lassen Sie diese Revue passieren und vergleichen Sie den Stand heute mit Ihren Notizen von Seite 6/7.

WAS HAT MIR DAS BUCH GEBRACHT?

WAS HAT SICH VERBESSERT?

WAS KONNTE ICH IN DEN ALLTAG ÜBERNEHMEN?

WAS IST MIR SCHWERGEFALLEN?

MEIN KURTAGEBUCH

Tragen Sie hier die Kuren ein, die Sie ausprobiert haben – Ihre Gedanken und Erinnerungen finden hier Platz und mit jeder Zeile, die sich füllt: Feiern Sie auch die kleinen Erfolge auf Ihrem Weg zu Gesundheit, Wohlbefinden und Fitness!

Kur	Datum	Das hat mir gut getan	Das war schwierig

Das nehme ich mit in den Alltag	Die Kur habe ich gemeinsam erlebt mit	Notizen

HEILWASSERQUELLEN

www.heilwasser.com

opac.geologie.ac.at/wwwopacx/wwwopac.ashx?command=getcontent&server=images&value=mineral_heilwaesser_karte500.pdf

INFOS ZU REHAKLINIKEN

www.asklepios.com/Sylt/

rehakompass.goeg.at/#/einrichtung/list

www.beste-gesundheit.at

www.deutsche-rentenversicherung.de

www.pv.at/web/reha-und-praevention/reha-zentren

www.gesundheitskasse.at/cdscontent/?

stadtlandreha.ch/de/uebersicht-rehakliniken-kantone

www.kuren.ch/de/rehakliniken

derma.de/ddg/arbeitsgruppen-kooperationen/arbeitsgruppe/rehabilitation-in-der-dermatologie-ared/rehabilitation-in-der-dermatologie

www.thieme-connect.de/media/derma/202401O2/lookinside/10-1055-a-2236-7776-1.jpg

IN BEWEGUNG ÜBER DIE MEDIATHEKEN

www.ardmediathek.de/suche/Telegym

on.orf.at/video/14245078

on.orf.at/video/14245080

DIE GESELLSCHAFTEN FÜR ERNÄHRUNG INFORMIERT ÜBER AKTUELLE STUDIEN UND BIETET ZAHLREICHE BROSCHÜREN ZUM DOWNLOAD

www.dge.de

www.oege.at

www.sge-ssn.ch

www.in-form.de/rezepte (Rezeptdatenbank)

PFARRER SEBASTIAN KNEIPP UND IMPULSE ZU ENTSPANNUNG, SELBSTFÜRSORGE, HAUTPFLEGE, ERNÄHRUNG UND BEWEGUNG

www.kneipp.com/de_de/kneipp-coach

www.kneippbund.de

www.kneippbund.at

RAUS GEHEN UND FAHREN

www.trimm-dich-pfad.com

www.adac.de/reise-freizeit/reiseplanung/inspirationen/deutschland/radwanderwege-deutschland/

www.radtouren.at/radtouren/

GESUNDHEITSTHEMEN VON A-Z

www.aok.de/pk/magazin

www.barmer.de/gesundheit-verstehen/wissen/alle-themen

www.gesundundleben.at/start

www.medizinpopulaer.at/themen/ernaehrung-genuss

www.gesundheitskasse.at

www.gesundheit.gv.at

www.gesund-informiert.at/gesundheitsthemen/A-Z

AUF DIESEN SEITEN FINDEN SIE UNTER ANDEREM WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN ZU VITAMINEN, NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTELN UND CO.

www.gesundheitsinformation.de

www.gesundheitskasse.at

www.gesundheit.gv.at

www.gesund-informiert.at/gesundheitsthemen/A-Z

BUCHEMPFEHLUNGEN

Michael Feld, *Endlich besser schlafen*, ZS-Verlag

Ingo Froböse, *Formel Froböse*, Südwest Verlag

Ingo Froböse, Dr. Alexa Iwan, *Neustart Wechseljahre*, Südwest Verlag

Ingo Froböse, *Die Beauty-Fitness-Formel*, ZS-Verlag

Susanne Kluge-Paustian, *Dance like nobody is watching*, Kneipp Verlag Wien

Nina Mouton, *Echte Selbstfürsorge ist eine radikale Entscheidung für dich selbst*, Kneipp Verlag Wien

Dr. med. Thomas Rampp, *Bluthochdruck natürlich senken*, Kneipp Verlag Wien

Katharina Ziegelbauer, *Stärke deine Leber*, Kneipp Verlag Wien

Ulrike Zika, Das Green-Protein-Kochbuch, Kneipp Verlag Wien