

Tipp: Taulaufen

Das brauchst du:

Wiese mit feuchtem Tau

Handtuch

Warme Socken



So geht's:

Am besten machst du die Übung am frühen Morgen, vielleicht direkt nach dem Aufstehen. Bewege dich ein bisschen, wenn deine Füße nicht warm sind – oder mach vorher den Aufwärm Tanz, dann wird die bestimmt schnell warm.

Gehe etwa 1 - 3 Minuten barfuß durch das taunasse Gras. Wenn es dir zu kalt wird, kannst du auch vorher aufhören.

Streife Blätter, Gras und Feuchtigkeit von den Füßen ab und trockne dich zwischen den Zehen ab. Bewege dich, bis deine Füße wieder warm sind, ziehe warme Wollsocken an.

So wirkt's:

macht Dich morgens fit und munter

stärkt Deine Abwehrkräfte

dein Blut fließt besser durch die Adern und kann leichter alle Organe und Körperzellen versorgen

Joachim Scharenberg, Kneipp-Gesundheitstrainer SKA



Illustrationen: Tobias Thies

Kneipp Bund
aktiv & gesund