



## Das Taulaufen

Es gibt eine angenehme Methode, um wach und fit zu werden: Das Taulaufen. Es macht nicht nur Spaß, es kräftigt auch Venen und Durchblutung, stabilisiert das vegetative Nervensystem (zuständig für Stress und Ruhe) und stärkt, vor allem bei wiederholter Anwendung, die Widerstandskräfte gegen Infekte und andere Krankheiten. Positiv wirkt es auch gegen Kopfweh und häufig gegen Schweißfüße. Stapfen Sie morgens ein paar Minuten barfuß durch taufeuchten Rasen. Wenn Sie sich beim Laufen unwohl fühlen oder gar schneidenden Kälteschmerz in den Füßen empfinden, sofort aufhören! Wichtig: Vorher und nachher ist Frieren verboten – am besten also, raus aus dem warmen Bett und rein in die Wiese. Hinterher Strümpfe und Schuhe anziehen und bewegen zum Wiederwarmwerden. Vorsicht bei Ischias-, Blasen- und Nieren-Problemen, Infektionen, Menstruation, Durchblutungs- und Stoffwechselproblemen. In jedem Fall Rücksprache mit dem Arzt halten.

Kontakt:

Kneipp-Bund e.V. Adolf-Scholz-Allee 6-8 | 86825 Bad Wörishofen | Tel. 08247 / 30 02 - 102 | Fax - 199  
[info@kneippbund.de](mailto:info@kneippbund.de) | [www.kneippbund.de](http://www.kneippbund.de)