



## Nasse Strümpfe

Jeder wünscht sich tiefen erholsamen Schlaf. Und doch scheint es gerade dann am schwierigsten zu sein, wenn man es am meisten braucht: in Krisen, nach Trauerfällen, in Stresszeiten. Schlafstörungen haben viele Ursachen, behandeln lassen sich jedoch eher die Symptome. Denn Unruhe ist nicht nur Ausdruck inneren Unfriedens, sondern selbst wiederum ein Verstärker für die Probleme. Eine chemiefreie Methode zur Beruhigung fand in der Behandlung von Pfarrer Sebastian Kneipp Anwendung, ein schlichtes Kleidungsstück: nasse Strümpfe. Was zunächst etwas befremdlich klingt, ist ein unter Kneipp-Freunden beliebtes Hausmittel. Es stärkt die Venen, beruhigt die Körpersysteme und fördert den Schlaf

Sie brauchen ein Paar Leinensocken, die bis zu den Knien gehen oder noch etwas länger sein können, und ein Paar etwas längere Überstrümpfe aus Wolle, sowie eine Unterlage, um das Bett zu schonen. Ziehen Sie die Leinenstrümpfe an, nachdem Sie sie in kaltes Wasser getaucht und dann ausgedrückt haben. Nun ziehen Sie die Wollstrümpfe darüber und lassen alles so lange an, wie es Ihnen angenehm ist – wenn Sie wollen, die ganze Nacht. Die Füße müssen vorher warm sein, z.B. durch Bewegung oder einen kleinen Abendspaziergang.

**Wichtiger Hinweis:** Die nassen Strümpfe sind nicht geeignet für Frierende, während der Periode oder bei Harnwegsinfekten. Kneipp-Anwendungen in jedem Fall nur nach Rücksprache mit dem Arzt anwenden.