



Das Wassertreten

Das Wassertreten

Am schönsten ist es in einem Bach, an einem flachen Seeufer, in einem richtigen Kneipp-Becken, in einem mobilen Kneipp-Becken (erhältlich unter <http://shop.kneippverlag.de/>), notfalls tut es aber auch die Badewanne zuhause. Das Wasser soll bis knapp unters Knie reichen. Vor Beginn müssen Ihre Füße unbedingt gemütlich warm sein. Nun stapfen Sie wie der Storch im Salat durchs kalte Wasser. Bei jedem Schritt einen Fuß ganz aus dem Wasser heben. Nach 1 bis 3 Minuten wird es unangenehm, Sie fühlen die Kälte schneidend an Füßen und Unterschenkeln. Das ist der richtige Zeitpunkt, um auszusteigen. Füße nicht abtrocknen, nur das Wasser mit den Händen abstreifen und ein wenig herumlaufen, damit die Füße wieder warm werden. Wassertreten wirkt wohltuend, erfrischend und heilsam nicht nur bei Nervosität, Stress und Erschöpfung, sondern auch bei Kopfschmerzen, Einschlafstörungen, bei müden Beinen, gestörtem Stoffwechsel, Infektanfälligkeit- und Wetterfühligkeit, hohem Blutdruck, Durchblutungsstörungen und übermäßig schwitzenden Füßen. Nicht zuletzt ist es auch für Gesunde eine angenehme Mini-Erfrischungskur bei großer Hitze oder während einer Wanderung. Es stärkt die Abwehrkräfte und harmonisiert das gesamte vegetative Nervensystem. Je öfter Sie es tun, desto besser wird es Ihnen gehen. Wichtig: Es ist Vorsicht geboten bei Menstruation, Nieren- und Blasenkrankheiten und bestimmten Durchblutungsstörungen. Vor und nach dem Wassertreten zwei Stunden Abstand zu anderen Temperatur-Extremen wie der Sauna oder einem Kneippschen Armbad.

Wichtiger Hinweis: Kneipp-Anwendungen in jedem Fall nur nach Rücksprache mit dem Arzt anwenden.

Kontakt:

Kneipp-Bund e.V. Adolf-Scholz-Allee 6-8 | 86825 Bad Wörishofen | Tel. 08247 / 30 02 - 102 | Fax - 199

info@kneippbund.de | www.kneippbund.de