



Schneetreten für die Abwehrkräfte

Kneipp-Verein Amberg begrüßt das neue Jahr im Schnee

Schnee ist ein äußerst wirksames Mittel zur Stärkung der Abwehrkräfte. In dieser Eigenschaft hilft er gegen Abgeschlagenheit, Müdigkeit und in manchen Fällen chronische Kopfschmerzen und senkt Infektanfälligkeit.



„Schneetreten ist ein pures und gesundes Kneipp-Erlebnis in der Natur, ein kurzes Barfußgehen im Pulverschnee“, so Evelin Hensel, Vorsitzende des Kneipp-Vereins Amberg.

Auch Kinder lieben das Schneetreten, weil es den Füßen so ein Kribbeln bereitet und einem hinterher – vor allem zum Einschlafen – schön warm ist. Ideal ist frisch gefallener, weicher Schnee. Sie brauchen nur beim ersten Mal ein bisschen Überwindung, außerdem ein Frotteehandtuch und warme Socken. Bevor Sie anfangen, stellen Sie sicher, dass Sie schön durchwärmt sind. Laufen Sie nun so lange barfuß durch den Schnee, bis es Ihnen unangenehm wird (Geübte bis zu 3 Minuten).

Anschließend sofort ab in die Wärme, am besten Füße trocknen, Wollsocken überstreifen, weiter bewegen oder ins warme Bett legen. Die Wieder-Erwärmung und vorheriges Wärmegefühl sind essenzielle Bestandteile der Anwendung! Wichtig: Versuchen Sie nicht verharschten Schnee zu treten, denn hier besteht die Gefahr von Schnittverletzungen. Nicht geeignet außerdem für Frierende, bei Harnwegsinfektionen, Blasen- oder Nierenerkrankungen sowie bei arteriellen Durchblutungsstörungen mit Schmerzen beim Gehen, ebenso wenig für Frauen bei Monatsblutung.



„Es ist wissenschaftlich bewiesen, dass in Maßen genossener Temperaturwechsel die körpereigene Abwehr stärkt. Und wer sagt, dass Schneetreten nur frühmorgens durchgeführt werden kann, der irrt. Gerade im Tagesverlauf kann diese belebende Übung viel Spaß bereiten und uns neue Vitalität schenken“, so Hensel.

Kontakt:

Kneipp-Verein Amberg e.V.

Evelin Hensel

Bismarckstraße 4a

92224 Amberg

evelin.hensel@kneipp-lv-bayern.de

Unter www.kneipp-verein-amberg.jimdo.com finden Sie weitere Informationen.