

## Serie

### Kneipp – Wasseranwendungen

kleiner Aufwand, große Wirkung!

Sebastian Kneipp erhielt den Beinamen „Wasserdoktor“, denn er nutzte es in vielfältiger Form: für Güsse, Bäder und Wickel.

Wasser veranlasst den Körper durch verschiedene Reize zu sinnvollen Reaktionen.

### Tipps für Ihr persönliches Gesundheitsprogramm:

Bauen Sie Schritt für Schritt das Kneipp-Verfahren in Ihren Alltag ein

#### **1. Das kalte Armband (macht geistig fit, beruhigt aber auch)**

So wird's gemacht:

(Bitte beachten – nur mit warmen Armen und Händen ins kalte Wasser!)

Füllen Sie Ihr Waschbecken mit kaltem Wasser (12 Grad oder wärmer – es soll sich nicht unangenehm anfühlen) und tauchen Sie die Arme bis zur Mitte der Oberarme ein.

Nach 30 Sekunden – falls die Kälte schmerzt, früher – beenden.

Das Wasser abstreifen, nicht abtrocknen und die Arme bewegen bis ein Wärmegefühl eintritt.

Viel Freude und Wohlbefinden beim ausprobieren, Nicole Scheyer



[www.praxis-scheyer.de](http://www.praxis-scheyer.de)

Nächste Folge: Das Wassertreten

\*Die Wohlfühlanwendungen dieser Serie sind für Gesunde gedacht. Im Zweifel fragen Sie Ihren Arzt!