

Serie

Kneipp – Wasseranwendungen

kleiner Aufwand, große Wirkung!

Sebastian Kneipp schrieb über das Wasser: „... ein allgemeines Abhärtungsmittel, das gar nichts kostet, recht einfach ist und die herrlichsten Erfolge bringt.“

Tipps für Ihr persönliches Gesundheitsprogramm:

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

2. das – Wassertreten

Am schönsten ist diese Anwendung in der Natur: In einem Bach (Döttesfeld) oder in einem Kneipp-Becken (Steimel - Weroth), - es geht aber auch in der Badewanne zuhause.

Die Wirkungen nach Kneipp sind wohltuend, erfrischend und heilsam bei Nervosität, Stress und Erschöpfung, bei Kopfschmerzen, Einschlafstörungen, müden Beinen oder übermäßig schwitzenden Füßen. Es stärkt die Abwehrkräfte. Je öfter Sie Wasser treten, desto besser wird es Ihnen gehen!

So wird's gemacht: Das Wasser soll bis zwei Handbreit unter das Knie reichen. Nicht mit kalten Füßen beginnen! Nun stapfen Sie wie der Storch durchs kalte Wasser. Bei jedem Schritt einen Fuß ganz aus dem Wasser heben. Wenn man die Kälte als schneidend empfindet, 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.

Viel Freude und Wohlbefinden beim ausprobieren, Nicole Scheyer



www.praxis-scheyer.de

Nächste Folge: das Tautreten

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

Quelle: Bund Kneipp aktiv & gesund