

## Serie

### Kneipp – Wasseranwendungen

kleiner Aufwand, große Wirkung!

Wussten Sie, dass 15 Prozent der Menschheit zur Gattung Morgenmuffel gerechnet werden? Für Sie gibt es eine angenehme Methode, um wach und fit zu werden: den Kneipp-Morgentau. Neben Dem Spaß kräftigt es auch Venen und Durchblutung, stabilisiert das vegetative Nervensystem (zuständig für Stress und Ruhe!) und stärkt, v.a. bei wiederholter Anwendung! , die Widerstandskräfte gegen Infekte und andere Krankheiten. Es wirkt auch positiv gegen Kopfweh und häufig gegen Schweißfüße.

#### Tipps für Ihr persönliches Gesundheitsprogramm:

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

#### 3. das – Tautreten

**So wird's gemacht:** Stapfen Sie morgens ein paar Minuten barfuss durch taufeuchten Rasen. Wenn Sie sich beim Laufen unwohl fühlen oder gar schneidenden Kälteschmerz in den Füßen empfinden, sofort aufhören! Hinterher Strümpfe und Schuhe anziehen und bewegen zum Wiederwarmwerden.

Viel Freude und Wohlbefinden beim ausprobieren, Nicole Scheyer



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

Nächste Folge: der Gesichtsguss (Schönheitsguss)

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

Quelle: Bund Kneipp aktiv & gesund