

Serie letzte Folge

Kneipp – Wasseranwendungen aktiv & gesund

kleiner Aufwand, große Wirkung!

Diese Kneipp - Wohlfühlmethode joggt Ihre Venen! Müde oder geschwollene Beine nach einem langen Spaziergang oder einem heißen Tag? Eine schnelle Erfrischung hilft Ihrem Körper, damit leichter fertig zu werden. Ihre Beinmuskeln werden locker, müde Füße wieder frisch; Sie helfen allen Organen - besonders den Venenpumpen und stärken das Immunsystem. Kneipp-Gefäßjogging, öfter angewandt, wirkt auf den ganzen Körper!

Tipps für Ihr persönliches Gesundheitsprogramm:

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

5.Gefäßjogging – für schöne, gesunde Beine

So wird's gemacht: Nutzen Sie am besten einen Wasserstrahl, wie aus einem Schlauch. Zunächst stellen Sie die Temperatur auf angenehm warm. Sie beginnen am rechten Fuß außen und führen den Wasserstrahl aufwärts bis zur Hüfte, verweilen Sie dort kurz und führen Sie dann den Wasserstrahl vorne-innen am Bein wieder abwärts. Dasselbe am linken Bein wiederholen. Nun das Wasser auf kalt, bzw. kühl stellen, beide Beine erneut begießen, noch 2-mal wiederholen (also kalt beenden). Zum Abschluss erst die rechte, dann die linke Fußsohle abgießen. Für Wiedererwärmung sorgen, entweder Socken anziehen, gehen, bewegen oder für eine halbe Stunde ins Bett legen. Auch vor dem Gefäßjogging sollten Sie unbedingt warme Füße haben, entweder aktiv durch Bewegung!!!!!!! oder passiv durch Bettwärme.

Viel Freude und Wohlbefinden beim ausprobieren, Nicole Scheyer



www.praxis-scheyer.de

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

Quelle: Bund Kneipp aktiv & gesund