

Tipps zum Kneippen



Wassertreten

Voraussetzung

- Vorher erwärmter Körper
- Ist Körper nicht erwärmt, dies durch rasche Bewegung tun
- Keine medizinischen Einschränkungen

Durchführung

- Storchengang im kalten Wasser
- Bei jedem Schritt einen Fuß vollständig aus dem Wasser heben
- Dauer: ca. 1–3 Minuten (bis Kälte unangenehm wird, schneidender Schmerz)

Nachbehandlung

- Füße nicht abtrocknen, Wasser nur abstreifen
- Umhergehen, bis Wärmegefühl entsteht. Gerne auf einem der Barfußpfade.

Wirkung

- Erfrischend, wohltuend, stärkend
- Hilft bei Stress, Nervosität, Erschöpfung
- Unterstützt bei Kopfschmerzen, Schlafstörungen, müden Beinen
- Fördert Durchblutung, Stoffwechsel und Abwehrkräfte

Vorsicht bei Menstruation,
Nieren-/Blasenkrankheiten, Durchblutungsstörungen



Kaltes Armbad

Voraussetzung

- Vorher erwärmter Körper
- Ist Körper nicht erwärmt, dies durch rasche Bewegung tun
- Keine medizinischen Einschränkungen

Durchführung

- Kaltes Wasser ins Armbecken
- Beide Arme bis zur Mitte der Oberarme eintauchen
- Dauer: ca. 30 Sekunden (bei Schmerz früher beenden)

Nachbehandlung

- Wasser abstreifen, nicht abtrocknen
- Arme bewegen, bis Wärmegefühl entsteht

Wirkung

- Ausgleichend und anregend zugleich
- Auch als „Tasse Kaffee der Naturheilkunde“ bezeichnet



Hinweise

Armbad oder Armguss und Wassertreten nicht direkt nacheinander ausführen. Mindestens 2 Stunden Abstand zwischen zwei Reizanwendungen (z. B. Armbad und Wassertreten) verstreichen lassen. Da sich die positive Wirkung sonst aufhebt.

www.chiemsee-alpenland.de