

Richtig kneippen!

WASSERTRETEN

Durchführung: Gehen Sie im „Storchengang“ durch das kalte Wasser. Dabei werden die Beine bei jedem Schritt aus dem Wasser gehoben und wieder eingetaucht. Nur solange im Wasser bleiben, bis ein Kältereiz an den Füßen und Unterschenkeln eintritt. Nach dem Wassertreten das Wasser von den Füßen abstreifen und wieder warmlaufen.

Wollen Sie das Wassertreten zur Schlafförderung einsetzen, wird es unmittelbar vor dem zu Bett gehen gemacht.

Achtung!

- » Führen Sie das Wassertreten nicht mit kalten Füßen durch.
- » Bei Nieren- und Blasenbeschwerden halten Sie Rücksprache mit dem Arzt.

Wirkung:

Das Wassertreten erfrischt die Füße, bringt Besserung bei arteriellen und venösen Durchblutungsstörungen, regt den Kreislauf an und stärkt das Immunsystem.

Legen Sie zwischen den Anwendungen eine ausreichend lange Ruhepause ein. Das Wassertreten und Armbaden soll nicht unmittelbar hintereinander erfolgen, da sie eine entgegengesetzte Wirkung haben.

ARMBAD

Durchführung: Zuerst den rechten, dann den linken Arm bis zur Mitte des Oberarmes in das kalte Wasser eintauchen und ca. 30 Sekunden oder bis der Kältereiz eintritt im Wasser lassen. Danach streifen Sie das Wasser ab, ziehen sich wieder an und schwingen die Arme kräftig.

Achtung!

- » Das Bad nicht mit kalten Händen durchführen.
- » Bei arteriellen Durchblutungsstörungen, Herzkrankheiten oder Angina pectoris nur nach ärztlicher Erlaubnis anwenden.
- » Die beste Tageszeit für diese Anwendungen ist der frühe Nachmittag.

Wirkung:

Die Armdurchblutung wird verbessert. Gleichzeitig kommt es auch zu einer vermehrten Durchblutung der Brustorgane (Herz und Lunge) und des Körpers. Bei nervösen Herzbeschwerden wirkt das Armbad beruhigend. Es regt an, ohne „aufzuregen“ und wird deshalb als „die Tasse Kaffee“ des Kneippianers bezeichnet.

DIE FÜNF WIRKUNGSWEISEN DER KNEIPP THERAPIE

ORDNUNG für Körper, Geist und Seele sind gemäß der Kneippschen Philosophie in Harmonie.

WASSER ist ein wesentliches Grundelement der Kneipptherapie.

BEWEGUNG wirkt sich auf das Herz-Kreislaufsystem, den Stoffwechsel, die Muskulatur und das Immunsystem günstig aus.

ERNÄHRUNG soll gesund und ausgewogen sein, z. B. mit frischem Obst und Gemüse.

HEILKRÄUTER dienen zur Kräutertherapie und finden auch als Gewürze Verwendung.

Mehr über Kneippanwendungen und ihren Erfinder Kneipp:

https://www.kneipp.com/de_de/kneipp-magazin/kneipp-anwendungen



Weitere Kultur- und Freizeitangebote in Velden

www.markt-velden.de/kultur-und-freizeitangebote.html

