

Kneipp-Tipps für daheim – Kleiner Aufwand, große Wirkung

Der Kneippverein Freyung-Grafenau gibt Anregungen für einen aktiven und gesunden Alltag

Barfuß durch den Schnee: „Nur muss hier gesagt werden, daß man nur im frisch gefallenen Schnee oder in einem solchen Schnee gehen darf, der noch keine große Kälte durchgemacht hat.“ (S. Kneipp)

Gerade in der kalten Jahreszeit sollten die körpereigenen Abwehrkräfte gestärkt werden. Da die meisten Wassertretbecken im Winter nicht zugänglich sind, ist das Schneetreten die ideale Alternative. Schnee ist ein äußerst wirksames Mittel zur Stärkung Ihrer Abwehrkräfte. Das Schneetreten hilft gegen Abgeschlagenheit und Müdigkeit, es senkt die Infektanfälligkeit und vermindert übermäßige Fußschweißbildung. Alles, was Sie dafür tun müssen, ist: eine kurze Zeit durch ihn hindurchstapfen – aber richtig! Nutzen Sie die Saison, so gut es geht. Schneetreten wirkt bei regelmäßiger Anwendung sehr nachhaltig. Probieren Sie es aus, es fühlt sich bei richtigem Vorgehen überhaupt nicht kalt, sondern erfrischend und anregend an. Es bereitet Ihren Füßen so ein angenehmes Kribbeln und sie sind hinterher – vor allem zum Einschlafen – so schön warm. Ideal ist frisch gefallener, weicher Schnee. Sie brauchen nur beim ersten Mal ein bisschen Überwindung, außerdem ein Frotteehandtuch und warme Socken. Vor Beginn ist es wichtig, dass Sie schön durchwärmt sind. Laufen Sie nun so lange barfuß durch den Schnee, bis es Ihnen unangenehm wird. Für Anfänger reicht rund eine halbe Minute, Geübte können es auf bis zu 3 Minuten ausdehnen. Anschließend sofort ab in die Wärme, Füße trocknen, Wollsocken überstreifen und weiter bewegen oder ins warme Bett legen. Die Wieder-Erwärmung und das vorherige Wärmegefühl sind sehr wichtige Bestandteile der Anwendung!

Wichtige Punkte:

- Versuchen es Sie nicht im verharschten Schnee, denn hier besteht die Gefahr von Schnittverletzungen.
- vorsichtig laufen - Rutschgefahr.
- Nicht auf Metallteilen gehen oder stehen bleiben (Gitterroste, Fußabstreifer etc.), auch nicht ohne Handschuhe an Metall-Geländern festhalten - es besteht die Gefahr des Festfrierens.
- Nicht geeignet bei Harnwegsinfektionen, Blasen- oder Nierenerkrankungen sowie bei arteriellen Durchblutungsstörungen mit Schmerzen beim Gehen, ebenso wenig für Frauen während der Monatsblutung.
- **Kneipp-Anwendungen in jedem Fall nur nach Rücksprache mit dem Arzt anwenden.**

„Bleiben Sie gesund“ wünscht Ihnen der Kneippverein Freyung Grafenau.

Georg Brunnhölzl



Barfuß im Schnee, beim Start und Ziel des „Saulorner Bienenlehrpfades“