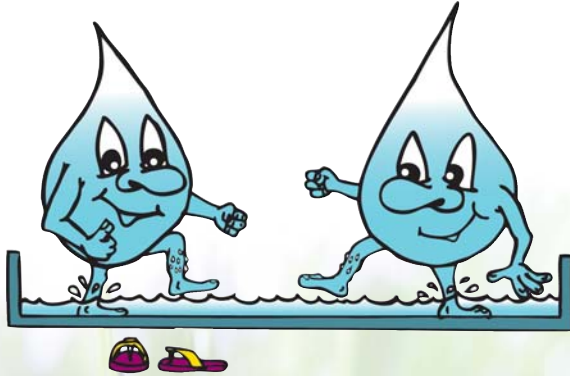


KNEIPP - ZONE

Tretbecken

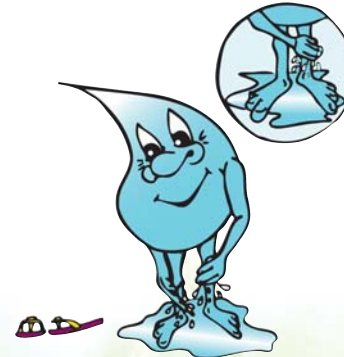
Zu Beginn müssen Ihre Füße angenehm warm sein. Sie sollten den Oberkörper bedecken (z.B. mit einem Bademantel), damit Sie nicht auskühlen.



1

Gehen Sie langsam in das Kneipp-Becken und heben Sie bei jedem Schritt einen Fuß ganz aus dem Wasser („Storchengang“).

Wenn man die Kälte schneidend an den Füßen und Unterschenkeln spürt, ist der richtige Zeitpunkt zum Aussteigen.



2

Das Wasser sanft von den Beinen abstreifen und die Füße, vor allem zwischen den Zehen, abtrocknen.



3

Laufen Sie dann so lange herum, bis in den Beinen und in den Füßen langsam ein Wärmegefühl eintritt.

Diese Anwendung ist zu empfehlen bei:

- Einschlafstörungen
- gefäßbedingtem Kopfschmerz
- beginnenden arteriellen Durchblutungsstörungen
- Krampfaderleiden, z.B. nach Venenentzündung
- Infektanfälligkeit
- Neigung zu hohem Blutdruck
- Fußschweiß
- Wetterfühligkeit

Diese Anwendung ist nicht zu empfehlen bei:

- Harnwegserkrankungen (Blasen- oder Nierenleiden)
- Unterleibsinfektion der Frau
- während der Menstruation
- schweren arteriellen Durchblutungsstörungen
- kalten Füßen oder Frost im Allgemeinen