



## »Vorsorge Aktiv«

### Gesundheit für mich

### Bewegungswochentipp

Belohnen Sie sich am Ende eines aktiven Tages mit einem wohltuenden Fußbad und einer entspannenden Fuß- und Beinmassage – das tut gut!

#### Kräuterfußbad:

1 Handvoll Kräuter (zB.: Minze, Melisse, Rosenblüten, Gänseblümchen)  
1 Liter kochendes Wasser

Brühen Sie die Kräuter im kochenden Wasser auf und lassen Sie den Sud ungefähr 15 Minuten lang ziehen. Geben Sie bei Bedarf noch etwas kaltes Wasser hinzu, bevor Sie mit dem Fußbad beginnen.

Achten Sie bei der Wahl der Fußwanne darauf, dass beide Füße genug Platz finden.



Fotocredit: herbs-2523119\_1920

#### Jetzt heißt es: entspannen 😊

Zum Abschluss trocknen Sie die Füße gut ab und lassen Sie sich von Ihren Liebsten die Füße eincremen!

Nehmen Sie einen Fuß in beide Hände. Eine Hand umfaßt die Ferse, die andere den Vorfuß. Fuß und Unterschenkel bilden einen rechten Winkel.

„Wringen“ Sie nun den Fuß mit beiden Händen wie ein Handtuch „aus“. Drehen Sie die Ferse nach außen und den Vorfuß nach innen. Wiederholen Sie die Bewegung im Wohlfühlbereich für einige Minuten.



Fotocredit: pexels-miriam-alonso-7593028

