



## »Vorsorge Aktiv« Gesundheit für mich Bewegungswochentipp

Im Wasser liegt Heil; es ist das einfachste, wohlfeilste und – recht angewandt – das sicherste Heilmittel. Sebastian Kneipp



Fotocredit: pixabay-kneippen-860135\_960\_720

### Wasser und seine gesundheitsfördernde Wirkung – Wassertreten:

- 👍 Regt den Kreislauf an
- 👍 Fördert die Durchblutung
- 👍 Kräftigt die Venen
- 👍 Hilft gegen Krampfadern
- 👍 Wirkt gegen heiße Beine
- 👍 Fördert den Schlaf bei Anwendung am Abend
- 👍 Hilft bei Migräne
- 👍 Regt den Stoffwechsel an
- 👍 Stärkt das Immunsystem

### Wassertreten klappt auch zuhause:

- 👍 Füllen Sie ein größeres Gefäß bis knapp unter die Kniekehlen mit kaltem Wasser.
- 👍 Stellen Sie sich ins Wasser und schreiten Sie auf der Stelle. Bei jedem Schritt wird – wie im Storchengang – ein Bein komplett aus dem Wasser gezogen und dabei die Fußspitze nach unten gebeugt. Hören Sie auf, sobald der Kältereiz zu stark wird.
- 👍 Nach dem Wassertreten streift man das Wasser mit den Händen von den Beinen, zieht Strümpfe wie Schuhe an und erzeugt durch Fußgymnastik oder Gehen ein angenehmes Wärmegefühl.

### Gut zu wissen:

Mit Harnwegsinfektionen, Blasen- und Nierenkrankheiten, Unterleibsinfektionen und schweren arteriellen Durchblutungsstörungen sollten Sie nicht Wassertreten. Auch während der Menstruation ist Vorsicht geboten. Diese Anwendung bitte immer mit warmen Füßen durchführen.

