

„Wenn es für mich ein Heilmittel gibt, so wird es das Wasser sein.“
Sebastian Kneipp
(1821–1897)

Entspannung im Alltag – kneippen an der Altachquelle

Wasserkuren wurden vor allem durch den Naturheilkundler und Priester Sebastian Anton Kneipp bekannt und sind heute jedermann als die gesundheitsfördernden „Kneipp-Kuren“ geläufig.



Ganz einfach lässt sich hier in der Kneippanlage an der Altach, das Wassertreten oder das Armbad – auch „Espresso des Kneippieners“ genannt – umsetzen. Eine kleine Auszeit genießen und dabei gleichzeitig etwas positives für den eigenen Körper machen.

Wirkungsweisen

Armbad

- » Stärkung des Immunsystems
- » Förderung der Blutzirkulation in den Armen
- » Anregung des Stoffwechsels
- » Durchblutungsförderung für den Herzmuskel
- » Erfrischung bei Abgeschlagenheit und Müdigkeit
- » Schmerzlinderung bei Ellbogenbeschwerden

Wassertreten

- » Stärkung des Immunsystems
- » Hilfe bei müden Beinen
- » Stoffwechselanregung
- » Hilfe bei Kopfschmerzen & hohem Blutdruck
- » Beruhigungs- und Einschlafhilfe

Bitte unbedingt beachten:

Mit Harnwegsinfektionen, Blasen- und Nierenerkrankungen, Unterleibsinfektionen und schweren arteriellen Durchblutungsstörungen sollten Sie nicht Wassertreten. Vorsicht beim Armbad ist geboten bei Angina pectoris und organischen Herzkrankheiten. Im Krankheitsfall sollte vorher immer ein Arzt konsultiert werden.

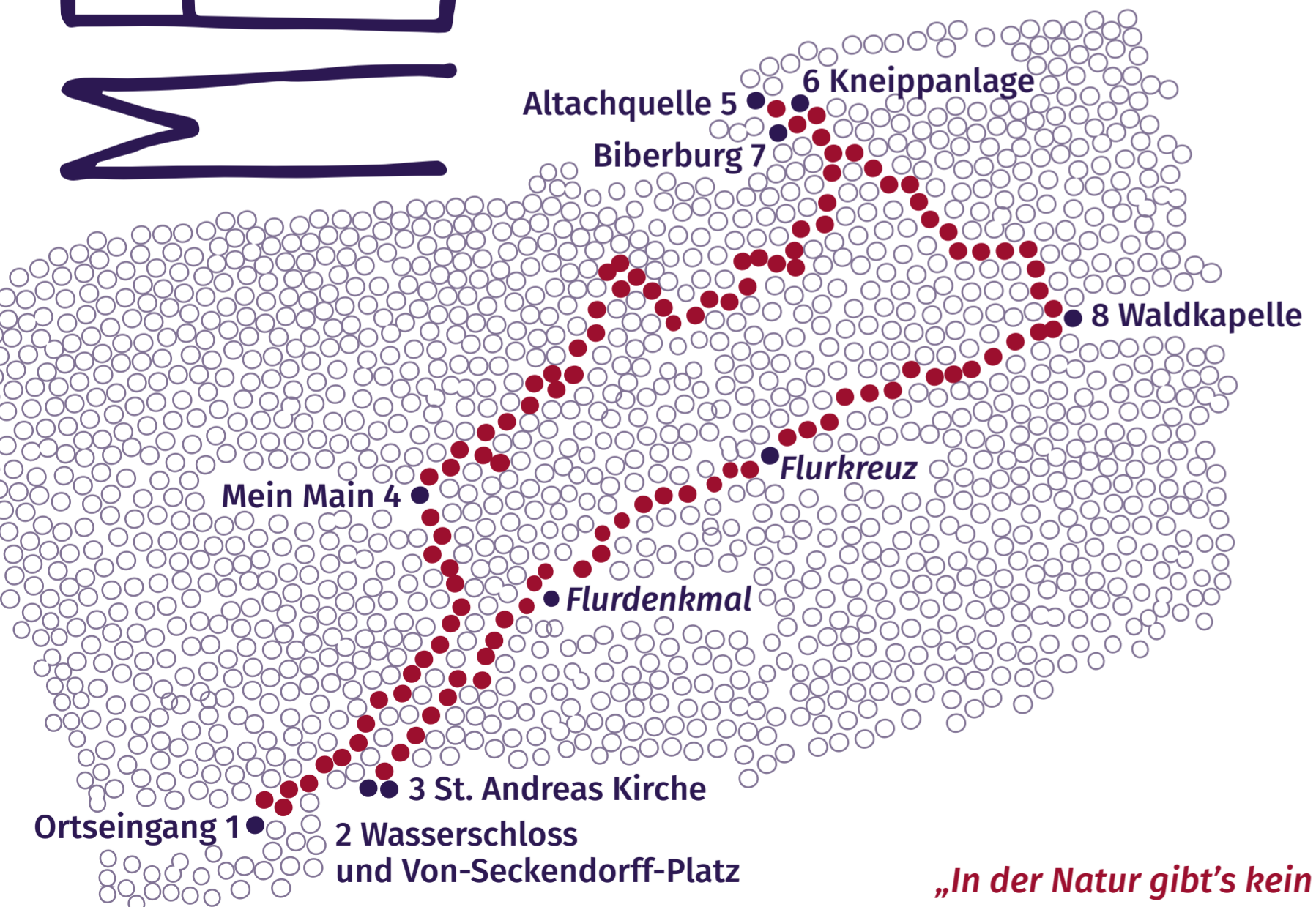
Anwendungshinweise

Wassertreten

- » Immer mit bereits erwärmten Füßen, zum Beispiel durch Spaziergehen, Laufen oder Gymnastik beginnen
- » Bewegung im langsamen Storchengang durch das Wasser
- » Die Dauer richtet sich nach der Verträglichkeit: zwischen 30 Sekunden bis zu einer Höchstdauer von 2 Minuten
- » Bei Schmerzen oder starkem unangenehmen Kältegefühl in den Beinen einstellen, die Anwendung sofort beenden
- » Nach dem Wassertreten Füße und Beine nicht abtrocknen – Wasser lediglich abstreifen und in Schuhe oder warme Socken schlüpfen
- » Im Anschluss zügiges Spaziergehen, laufen oder etwas Gymnastik zum Aufwärmen der Beine und Füße
- » Bis zur nächsten Anwendung sollten mindestens 60 Minuten vergehen.

Armbad

- » Armbad nicht an das Wassertreten anschließen, sondern immer als einzelne Anwendung durchführen
- » Auch hier gilt: Arme und Hände sollen warm sein
- » Arme bis zur Mitte des Oberarms ins Wasser eintauchen, bis sich ein Kältegefühl einstellt – ca. nach 30–40 Sekunden
- » Ruhig und regelmäßig atmen
- » Arme nicht abtrocknen, sondern Wasser lediglich mit den Händen abstreifen
- » Aufwärmen: mit Kleidung und Pendelbewegungen der Arme bis sich Hände und Arme wieder warm anfühlen.



„In der Natur gibt's kein eilen,
eine bestimmte Zeit braucht's zum Heilen.“

