



Kneipp bewegt – Schneetreten

Sebastian Kneipp hielt wenig von Hektik und Stress. Er empfahl vielmehr maßvolle Bewegung als Ergänzung für seine reizvollen Kaltanwendungen. Heute sprechen wir von Ausgleichssport: Wandern, Schwimmen, Yoga, Walking, Radfahren, Gymnastik und vieles mehr – Sportarten eben, die Spaß machen und den Kreislauf auf Trab bringen, ohne den Körper zu überfordern. Das ideale Wechselspiel zwischen Anstrengung und Ruhe stärkt Körper, Geist und Seele.

Unser Tipp: Schneetreten

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. Bitte achten Sie im Vorfeld darauf, dass Sie ausreichend warm bekleidet sind. Schuhe und Socken werden erst unmittelbar vor dem Schneetreten ausgezogen – denn Schneetreten ist eine relativ kurze, aber wirkungsvolle Kneipp-Anwendung. Für Anfänger reicht es völlig aus, rund eine halbe Minute im möglichst weichen Schnee zu treten – ansonsten droht die Gefahr der Unterkühlung. Idealerweise werden nicht nur Beine und Füße bewegt, sondern gleich der ganze Körper: Lassen Sie doch einfach Ihre Arme kreisen und lockern Sie Ihre Rücken- und Brustmuskulatur! Bitte laufen Sie nur so lange durch den Schnee, bis es Ihnen unangenehm wird. Anschließend sofort in die Wärme gehen, Füße abtrocknen, Wollsocken anziehen, weiter bewegen oder ins warme Bett legen. Das wiedereinsetzende Wärmegefühl ist essenzieller Bestandteil der Anwendung!

Sebastian Kneipp:

„Wie soll man im Berufsleben allen seinen Aufgaben gewachsen sein und die Berufslasten trage können? [...] Man muss sorgen, dass man in gutem Gesundheitszustand bleibt.“

Vorsicht:

Bitte keine Wettbewerbe beim Schneetreten! Jeder empfindet Kälte anders, auch das Immunsystem arbeitet individuell. Bei niedrigen Außentemperaturen oder Wind muss man die Dauer des Schneetretens verkürzen und noch mehr auf vorherige und nachherige Erwärmung achten. Nicht geeignet ist die Anwendung für Frierende, bei Erkältungen, Harnwegsinfektionen sowie bei arteriellen Durchblutungsstörungen mit Schmerzen beim Gehen oder einer koronaren Herzkrankheit. Grundsätzlich gilt: Kneipp-Anwendungen für Kranke nur nach Rücksprache mit dem Arzt.

Ihr Gesundheitsexperte des Kneipp-Bund e.V.

Prof. Dr. med. Dr. Bernhard Uehleke

Hochschule für Gesundheit und Sport Berlin
Inst. Naturheilkunde - Universitätsspital Zürich
Abt. Naturheilkunde - Charité Berlin

Kontakt:

Kneipp-Bund e.V. Adolf-Scholz-Allee 6-8 | 86 825 Bad Wörishofen | Tel. 08247.30 02-102 | Fax -199
info@kneippbund.de | www.kneippbund.de | www.kneippvisite.de