

Kneipp-Verein Donauwörth e.V.,
Jennigasse 6, 86609 Donauwörth, Telefon 0906/700 12 55
<https://www.kneipp-verein-donauwoerth.de> E-Mail: vorstand@kneipp-verein-donauwoerth.de

Kneipp-Anlagen

Wasseranwendungen in Bayerisch-Schwaben

Die Wasseranwendungen sind ein zentrales Element der Kneipp'schen Lehre. In Bayerisch-Schwaben gibt es zahlreiche Möglichkeiten diese in Kneipp-Becken und Kneipp-Anlagen umzusetzen. Achten Sie darauf, die Wasseranwendungen richtig umzusetzen:

- Schreiten Sie im Storchengang: ein Bein sollte immer vollkommen aus dem Wasser herausgezogen und die Fußspitze etwas nach unten gebeugt werden.
- Ihre Füße sollten zu Beginn des Wassertretens warm sein, sobald Sie Kältegefühl in den Füßen und den Unterschenkeln spüren, verlassen Sie das kalte Wasser.
- Die Füße nach dem Wassertreten nicht abtrocknen, sondern lediglich abstreifen. Bewegen Sie zur Erwärmung die Füße kräftig.
- Wassertreten hilft abends beim besseren Einschlafen und wird auch zur Behandlung von Migräne empfohlen. Außerdem stärkt es die Abwehrkräfte und ist infektvorbeugend.
- Kneipp-Anlage, Lederergasse 2-8, 86720 Nördlingen

