

Tipp: Schneetreten

Das brauchst Du:

Wiese mit frisch gefallenem Schnee

Handtuch

Warme Strümpfe



So geht's:

Achte darauf, dass Du vorher gut durchgewärmt bist, sonst bewege Dich bis Dir richtig schön warm ist. Lege Wollsocken an eine warme Stelle, z.B. auf die Heizung, damit sie nach der Übung schön warm sind. Stapfe ein paar Sekunden barfuß durch den frisch gefallenen Schnee. Hör auf, wenn Dir zu kalt wird. Aber Du wirst sehen, dass Du es jedes Mal länger schaffst.

Reibe Deine Füße mehrmals mit einem Handtuch gut ab und ziehe die warmen Strümpfe an. Bewege dich, bis Deine Füße wieder richtig warm sind. Wenn Du magst, kannst Du Dich auch zum Aufwärmen unter eine Decke kuscheln.

So wirkt's:

- macht Dich fit und munter
- vertreibt Müdigkeit oder Kopfschmerzen
- stärkt Deine Abwehrkräfte
- Dein Blut fließt besser durch die Adern und kann leichter alle Organe und Körperzellen versorgen

Joachim Scharenberg, Kneipp-Gesundheitstrainer SKA



Illustrationen: Tobias Thies