

Goldene Regeln für das Wassertreten

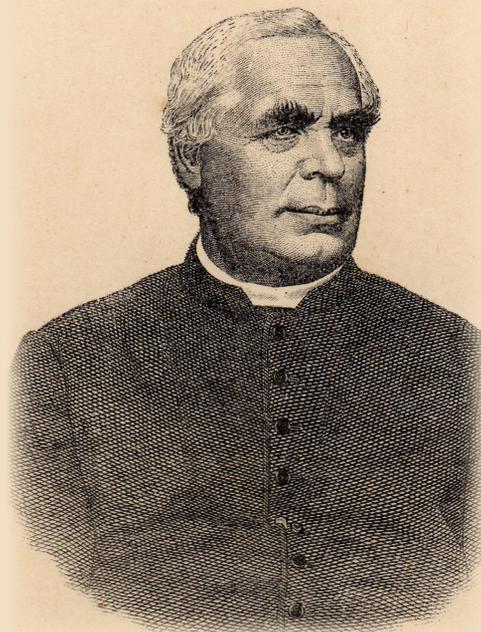
1. Unmittelbar vor und nach den Mahlzeiten ist das Wassertreten unbedingt zu vermeiden. Wenigstens eine Stunde sollte zwischen der Mahlzeit und der Anwendung liegen. Die beste Zeit für das Wassertreten ist zwischen 16 und 17 Uhr.

2. Ein Grundsatz: Nie mit kalten Füßen Wassertreten. Sind die Füße kalt, so muss für eine gute Erwärmung gesorgt werden, am besten durch zügiges Spaziergehen oder Gymnastik, wobei besonders auf Fußgymnastik geachtet werden muss.

3. Im Wasser bewege man sich im Storchengang, also so, dass ein Bein immer voll aus dem Wasser herausgehoben wird und damit mit der Luft in Verbindung kommt.

4. Die Dauer des Wassertretens richtet sich nach der Verträglichkeit. In der Regel beginnt man mit ca. 30 Sekunden und steigert dann bis zur Höchstdauer von 2 Minuten.

Pfarrer Sebastian Kneipp



5. Die Anwendung muss jedoch in dem Augenblick abgebrochen werden, in dem sich ein unangenehmes oder sogar schmerzhaftes Kältegefühl in den Beinen bemerkbar macht.

6. Anschließend werden die Beine nicht abgetrocknet, sondern das Wasser wird nur abgestreift.

7. Danach ist wiederum für eine gute Erwärmung der Füße und Beine zu sorgen, was durch zügiges Spaziergehen, Laufen oder Gymnastik zu erreichen ist.

8. Bis zur nächsten Anwendung sollen mindestens 60, besser noch 90 Minuten vergehen.

9. Es ist ein ausgesprochener Kunstfehler, an das Wassertreten ein Armbad anzuschließen. Die Folgen sind Schwindel, Übelkeit, Kopfschmerzen u.a.

10. Nieren- und Blasenranke dürfen nicht Wassertreten. Es empfiehlt sich ganz allgemein, aber besonders in Krankheitsfällen den behandelnden Arzt zu befragen.

