

Wassertreten

Wassertreten ist eine der bekanntesten Kneippanwendungen. Der kräftige Kältereiz wirkt kreislaufanregend, durchblutungsfördernd, stoffwechsellanregend, abhärtend, venenkräftigend und entstauend. Die Wirkung beschränkt sich jedoch nicht nur lokal auf die Beine. Auf reflektorischem Weg wird die Durchblutung aller Organe im kleinen Becken sowie Kopf-, Hals- und Brustbereich gesteigert resp. reguliert.

Tagsüber durchgeführt ist Wassertreten ein richtiger Muntermacher. Abends dient es als bewährte Einschlafhilfe.

Anwendungsbereiche

- Krampfadern
- müde, schwere und geschwollene Beine
- Erkältungsanfälligkeit
- Kopfschmerzen, besonders bei Blutandrang
- chronisch kalte Füße
- Schlaflosigkeit

Wichtige Hinweise

- Der ganze Körper muss vor der Anwendung schön warm sein.
- Nie bei allgemeinem Kältegefühl oder Frösteln durchführen.
- Nicht anwenden während der Menstruation, bei Blasen- und Nierenbeckenentzündung, Ischias oder arteriellen Durchblutungsstörungen.
- Falls 10 Minuten nach der Anwendung noch keine Wiedererwärmung eingetreten ist, führen Sie Wärme mit einer Wärmflasche oder einem warmen Fussbad zu. Überdenken Sie die Anwendung: Entweder Sie haben bei der Durchführung einen Fehler gemacht oder der Kältereiz ist zu stark für Sie. Möglicherweise ist eine kalte Unterkörperwaschung (→ Seite 265) oder ein Wechselfussbad (→ Seite 225) geeigneter.

Material

- 1 grosser Eimer (die Füße müssen bequem darin Platz haben)
- kaltes Wasser (ungefähr 14°C)



So wird's gemacht

Vorbereitung

- Den Eimer in die Badewanne oder Dusche stellen und etwa 30 cm hoch mit kaltem Wasser füllen.

Durchführung

- Stellen Sie sich ins kalte Wasser und heben Sie die Füße abwechselnd ganz aus dem Wasser (Storchenschritt).
- Dauer: Einige Sekunden bis max. 1 Minute.
- Falls Sie einen Kälteschmerz verspüren, brechen Sie die Übung sofort ab.
- Wasser abstreifen und Wollsocken anziehen. Evtl. Zehen und Zehenzwischenräume abtrocknen.
- Bis zur Wiedererwärmung umhergehen oder sich ins warme Bett legen.

Weitere Informationen

Alternativen

- Wadenwickel, kalt → Seite 266
- Nass-kalte Strümpfe → Seite 249
- Halbbad, kalt → Seite 230
- Knie- oder Beinguss, kalt → Seite 238
- Unterkörperwaschung, kalt → Seite 265
- Wechselfussbad → Seite 225