

## Gisela Wroblewski

Ärztlich gepr. Gesundheitsberaterin GGB  
Brunnenweg 1a, D-24232 Lilienthal/Dobersdorf  
Tel.: 04303 92 82 50  
Fax: 04303 92 82 30  
info@gesundheitsberatung-gw.de

Ernährungsberatung  
Haut & Haar-Beratung  
Kneipp®-Beratung  
Fastenbegleitung  
und Vorträge



# Wassertreten

Die wohl berühmteste Wasseranwendung von Sebastian Kneipp kann jeder ganz leicht selbst umsetzen. Tretbecken finden sich oft in Schwimmbädern oder Wellness-Oasen. Auch so mancher Park verfügt über eines. Haben Sie kein Becken in unmittelbarer Nähe, sind die Badewanne zu Hause, der Bach oder die Ostsee / Nordsee eine gute Alternative fürs Wassertreten. Hauptsache, das Wasser hat unter 18°C und geht nicht höher als bis zum Knie.

## Wie Wassertreten wirkt:

- regt den Kreislauf an
- wirkt positiv auf den hohen Blutdruck ein!
- fördert die Durchblutung
- kräftigt die Venen
- hilft gegen Krampfadern
- wirkt gegen heiße Beine
- fördert den Schlaf bei Anwendung am Abend
- hilft bei Migräne
- regt den Stoffwechsel an
- stärkt das Immunsystem
- wirkt vegetativ stabilisierend
- erfrischt am Tag und beruhigt am Abend

## Wassertreten in der Badewanne oder einer großen Tonne:

- Füllen Sie die Badewanne / Tonne bis knapp unter die Kniekehlen mit kaltem Leitungswasser.
- Stellen Sie sich dann ins Wasser und schreiten Sie auf der Stelle. Bei jedem Schritt wird – **wie im Storchengang – ein Bein komplett aus dem Wasser gezogen und dabei die Fußspitze nach unten gebeugt. Hören Sie auf, sobald der Kältereiz zu stark wird.**
- Nach dem Wassertreten streift man das Wasser mit den Händen von den Beinen, zieht Strümpfe wie Schuhe an und erzeugt durch Fußgymnastik oder Gehen ein angenehmes Wärmegefühl.

## Achtung:

Mit Harnwegsinfektionen, Blasen- und Nierenkrankheiten, Unterleibsinfektionen, Ischiasreizung und schweren arteriellen Durchblutungsstörungen (Raucherbein) sollten Sie nicht Wassertreten.

