



Naturpark Habichtswald

Wie kneippe ich richtig?

Wassertreten regt den Kreislauf, die Durchblutung und den Stoffwechsel an. Es hilft bei Venenproblemen und härtet bei regelmäßiger Anwendung ab.

Anleitung:

- Achten Sie vor dem Wassertreten auf warme Füße
- Laufen Sie in der Wassertretstelle langsam auf und ab
- Ziehen Sie bei jedem Schritt wie ein Storch ihren Fuß vollständig aus dem Wasser und strecken Sie ihn dabei nach unten aus
- Verlassen Sie das Wasser wieder, sobald sich ein starkes Kältegefühl an den Füßen und Unterschenkeln eingestellt hat (ca. 30 Sek.)
- Bewegen Sie ihre Füße bis sie wieder warm werden
- Das Wasser sollte nur leicht abgestreift werden
- Vermeiden Sie Wassertreten bei akuten Blasen- oder Nierenerkrankungen



*Bild: Sebastian Kneipp,
Begründer des Wassertretens
© Kur- und Tourismusbetrieb Bad Wörishofen*

Armbaden erfrischt bei Abgeschlagenheit, Müdigkeit und fördert die Durchblutung von Armen, Herz sowie Lunge.

Anleitung:

- Tauchen Sie erst den rechten, dann den linken Arm bis zu den Oberarmen ins Wasser
- Verlassen Sie das Wasser wieder, sobald sich ein starkes Kältegefühl einstellt
- Vermeiden Sie die direkte Abfolge aus Wassertreten und Armbaden. Es kann zu Schwindel und Kopfschmerzen kommen.

Die Benutzung erfolgt auf eigene Gefahr!

*Liebe Hundebesitzer, liebe Hundebesitzerinnen,
wir appellieren an Ihre Vernunft und bitten Sie, Ihren Hund nicht in dieses Wasserbecken zu lassen. Die Anlage wird von vielen Menschen zum Wassertreten benutzt und die Fairness gebietet es, diesen Nutzern möglichst hygienische Bedingungen zu ermöglichen.*



*Nutzen Sie für Ihre Hunde den Bach als Alternative!
Vielen Dank.*

Um die regelmäßige Reinigung und Pflege kümmert sich der Zweckverband Naturpark Habichtswald. Bitte halten Sie die Anlage sauber!

Die Anlage dient dem medizinischen Wassertreten. Nutzern mit diesem Zweck ist in jedem Fall Vorrang einzuräumen!



Zweckverband Naturpark Habichtswald
www.naturpark-habichtswald.de