

## KNEIPP-VISITE

Tipps des Kneipp-Bund e.V.

### Der Prickel-Kick, der aus der Kälte kommt

Schnee ist ein hochgeeignetes Material der bildenden Kunst vor allem von Kindern und außerdem Lieblings-Bodendecker des gemeinen Wintersportlers. Darüber hinaus ist er ein äußerst wirksames Mittel zur Stärkung Ihrer Abwehrkräfte. In dieser Eigenschaft hilft er gegen Abgeschlagenheit, Müdigkeit und in manchen Fällen chronische Kopfschmerzen, senkt Infektanfälligkeit und vermindert sogar in einigen Fällen übermäßige Fußschweißbildung. Alles, was Sie dafür tun müssen, ist: eine kurze Zeit durch ihn hindurchstapfen – aber richtig! Nutzen Sie die Saison, so gut es geht – Schneetreten wirkt bei regelmäßiger Anwendung sehr nachhaltig. Probieren Sie es aus, es fühlt sich bei richtigem Vorgehen überhaupt nicht kalt an, sondern erfrischend und anregend. Auch Kinder lieben es, weil es den Füßen so ein Champagnerkitzeln bereitet und einem hinterher – vor allem zum Einschlafen – schön warm ist.

### Unser Tipp: Kneipp-Schneezauber (Schneetreten)

Ideal ist frisch gefallener, weicher Schnee. Sie brauchen nur beim ersten Mal ein bisschen Überwindung (innerer Schweinehund!), außerdem ein Frotteehandtuch und warme Socken – sowie drei Minuten Zeit. Bevor Sie anfangen, stellen Sie sicher, dass Sie schön durchwärmt sind, besonders Ihre Füße. Laufen Sie nun so lange barfuß durch den Schnee, bis es Ihnen unangenehm wird (Geübte: bis zu drei Minuten). Anschließend sofort ab in die Wärme, am besten Füße trocknen, Wollstocken überstreifen, weiter bewegen oder ins warme Bett legen. Die Wieder-Erwärmung und vorheriges Wärmegefühl sind essenzielle Bestandteile der Anwendung!

Hinterher fühlen Sie sich mindestens wie ein Held, auf jeden Fall aber wach, warm und fit.

**Wichtig:** Versuchen Sie nicht verharschten Schnee zu treten, denn hier besteht die Gefahr von Schnittverletzungen. Nicht geeignet außerdem für Frierende, bei Harnwegsinfektionen, Blasen- oder Nierenerkrankungen sowie bei arteriellen Durchblutungsstörungen mit Schmerzen beim Gehen, ebenso wenig für Frauen bei Monatsblutung. Grundsätzlich gilt: Kneipp-Anwendungen nur nach Rücksprache mit dem Arzt.

**Und noch ein Hinweis für Wortklaubler:** Schneezauber heißt diese Anwendung für Gesunde und ist somit eine ausgewiesene Wellness-Anwendung. Der traditionelle Name – Schneetreten - findet eher im therapeutischen Bereich Verwendung. Es wird also gezielt beispielsweise bei Kuren eingesetzt.

***Ihr Spezialist des Kneipp-Bund e.V.  
Dr. Robert M. Bachmann***

#### **Kontakt:**

Kneipp-Bund e.V.  
Adolf-Scholz-Allee 6-8  
86 825 Bad Wörishofen  
Tel. 082 47 / 30 02-102  
Fax 082 47 / 30 02-199  
info@kneippbund.de  
[www.kneippbund.de](http://www.kneippbund.de)

**und neu im Internet: die gesunden  
Seiten des Kneipp-Bund e.V.:**  
[www.kneippvisite.de](http://www.kneippvisite.de)

Dr. med. Robert M. Bachmann  
Postfach 11 43  
86 814 Bad Wörishofen  
Tel. 01 71 / 6 22 51 16  
Fax 0 82 45 / 43 01  
bachmann@kneippvisite.de  
[www.drbachmann.de](http://www.drbachmann.de)