

Wassertreten



Sie brauchen ein Wassertretbecken, eine Badewanne oder einen Kübel. Das Wasser sollte zwischen halben Unterschenkel und 10 cm unter das Knie reichen.

Dauer: bis 30 Sekunden

1. Strümpfe ausziehen und Hose hochkrempeln oder Rock hochhalten.
2. Abwechselnd bei jedem Schritt den jeweiligen Fuß ganz aus dem Wasser heben. Die Zehenspitzen zeigen nach unten.
3. Am Ende das Wasser abstreifen, sofort Strümpfe anziehen und für Erwärmung sorgen.
4. Die Übung kann auch im Sitzen durchgeführt werden.

Vorteile

- Härtet ab
- Hilft bei Krampfadern, Einschlafstörungen, Infektanfälligkeit, Wetterfühligkeit

Gegenanzeige

- Harnwegsinfekte
- Unterleibsinfektionen bei der Frau
- Während der Menstruation
- Arterielle Durchblutungsstörungen

Bitte beachten

Die Füße müssen vor der Anwendung warm sein!

Nie verschiedene Anwendungen hintereinander durchführen. Zeitabstand 1-2 Stunden