

Muntermacher für müde Füße

Müde oder angelaufene Beine nach einem langen oder an einem heißen Tag? Eine schnelle Erfrischung hilft Venen und Muskeln, damit fertig zu werden.

Unser Tipp: der Schenkelguss

Ihre Beinmuskeln werden locker, müde Füße wieder frisch, Beschwerden lassen nach; Sie schlafen besser ein, regulieren den Blutdruck, helfen allen Organen bei ihrer Arbeit, stärken das Immunsystem und heilen vielleicht sogar Ihre Kopfschmerzen. Nicht zuletzt ist diese Methode ein gutes Training für Ihre Venen.

10 Minuten Spezial-Bewegung und eine kneippsche Wasseranwendung machen Ihre Beine wieder fit und unterstützen die Venenpumpen bei ihrer Arbeit. Die kleinen Muntermacher, öfters angewandt, haben eine ganzheitliche Wirkung. Ziemlich sicher gehen Ihre Beine künftig mit heißen Außentemperaturen und großen Anstrengungen besser um.

Und so geht's:

Sie brauchen einen weichen Wasserstrahl, keinen spritzigen. Am besten eignet sich ein Kneipp-Gießrohr, aber eine Dusche mit „Weich“-Einstellung tut es auch. Das Wasser soll die Haut ummanteln, nicht Druck ausüben. Stellen Sie das Wasser auf kalt (bis höchstens 18°). Sie beginnen am rechten Fuß außen und führen den Wasserstrahl aufwärts bis zur Hüfte, verweilen kurz dort und führen den Wasserstrahl vorne-innen am Bein wieder bis zum Boden. Dasselbe am linken Bein. Wiederholen Sie das Begießen des rechten und linken Beines. Zum Abschluss erst die rechte, dann die linke Fußsohle abgießen. Für Wiedererwärmung sorgen, also entweder Socken anziehen, gehen, bewegen oder für eine halbe Stunde ins Bett legen.

Auch vor einer solchen Kneipp-Anwendung sollten Sie unbedingt warme Füße haben, entweder aktiv durch Bewegung oder passiv durch Bettwärme. Pfarrer Sebastian Kneipp (1821 bis 1897) ließ seine Patienten das Wasser für die Behandlung selbst pumpen, so war ihnen auf jeden Fall warm!

Wichtiger Hinweis: Nicht geeignet bei Nieren- und Blasenentzündungen, Menstruation, akutem Ischiassyndrom! Auf jeden Fall Rücksprache mit dem Arzt.

Unser Wohlfühlipp: Venengymnastik

Legen Sie sich auf den Rücken, heben Sie beide Beine senkrecht nach oben. Die Arme lang auf dem Boden neben dem Körper ausstrecken, den Rücken fest auf den Boden drücken. Lockern Sie die Beine und strampeln Sie, bis es kribbelt. Zwischendurch Beine ausschütteln. Nicht anstrengen.

Bleiben Sie in der Rückenlage, noch mal beide Beine in die Richtung Himmel strecken. Füße anwinkeln, Zehen einkrallen und wieder lösen, strecken und wieder lösen, einkrallen und so weiter.

Um Ihre Venen zu stärken, können Sie auch in der Rückenlage „Fahrradfahren“ – oder versuchen Sie doch mal, mit dem rechten Fuß zu kreisen, während Sie den linken auf und ab bewegen.

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