

Was Morgentau und Immunsystem verbindet

Power pur: Taulaufen

Wussten sie, dass 15 Prozent der Menschheit zur Gattung der Morgenmuffel gerechnet werden? Für sie und für Schlawis aller Art gibt es eine angenehme Methode, um wach und fit zu werden: Taulaufen.

Es macht nicht nur Spaß, es kräftigt auch Venen und Durchblutung, stabilisiert das vegetative Nervensystem (zuständig für Stress und Ruhe) und stärkt, vor allem bei wiederholter Anwendung, die Widerstandskräfte gegen Infekte und andere Krankheiten. Positiv wirkt es auch gegen Kopfschmerz und – Überraschung! – häufig gegen Schweißfüße.

Unser Tipp: Taulaufen

Stapfen Sie morgens ein paar Minuten barfuß durch taufeuchten Rasen. Wenn Sie sich beim Laufen unwohl fühlen oder gar schneidenden Kälteschmerz in den Füßen empfinden, sofort aufhören! Wichtig: Vorher und nachher ist Frieren verboten – am besten also, raus aus dem warmen Bett und rein in die Wiese. Hinterher Strümpfe und Schuhe anziehen und bewegen zum Wiederwarmwerden.

(Vorsicht bei: Ischias-, Blasen- und Nieren-Problemen, Infektionen, Menstruation, Durchblutungs- und Stoffwechselproblemen. In jedem Fall Rücksprache mit dem Arzt!)

Sebastian Kneipp (1821 bis 1897) empfahl übrigens das **Barfußgehen** schlechthin und ermahnte vor allem Mütter, Kinderfüßen ihre natürliche Freiheit zu lassen. Vortreffliche Wirkungen habe das Barfußgehen und sei in der Zeit seiner Jugend noch Gang und Gäbe gewesen: „Kaum machte im beginnenden Frühling (...) der Schnee Miene, sich zurückzuziehen, da traten unsere bloßen Füße schon ihre Spuren in den mit Wasser getränkten Boden, und wir fühlten uns froh, heiter und gesund“, erinnerte sich der heilkundige Pfarrer aus dem Allgäu in seinem Buch „Meine Wasserkur“ und empfahl das Barfußgehen seinen Patienten knapp, aber bestimmt: „Das natürlichste und einfachste Abhärtungs-Mittel.“

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