

Wasser, der Ruhestifter

Mittel zum Entspannen und Erfrischen

Kinder und Eltern müssen sich nach den Ferien erst wieder langsam an die Herausforderungen des Schul- oder Berufslebens gewöhnen. Kindergarten, Schule und Ausbildungen haben begonnen und nach ein paar Wochen Eingewöhnungszeit drohen die ersten Anforderungen oder Prüfungen. Besonders Kinder reagieren empfindlich auf einschneidende Veränderungen und lassen sich von ihnen nervös machen. Jetzt kommt es darauf an, das Gleichgewicht zu halten: Gönnen Sie sich und den Kindern einen Spaß, der erfrischt, entspannt und den ganzen Menschen stärkt.

Unser Tipp: Das Wassertreten

Am schönsten ist es in einem Bach, an einem flachen Seeufer oder in einem Kneipp-Becken, notfalls tut es aber auch die Badewanne zuhause. Das Wasser soll bis knapp unters Knie reichen. Vor Beginn müssen Ihre Füße unbedingt gemütlich warm sein. Nun stapfen Sie wie der Storch im Salat durchs kalte Wasser. Bei jedem Schritt einen Fuß ganz aus dem Wasser heben. Nach einer bis drei Minuten wird's unangenehm, Sie fühlen die Kälte schneidend an Füßen und Unterschenkeln. Das ist der richtige Zeitpunkt, um auszusteigen. Füße nicht abtrocknen, nur das Wasser mit den Händen abstreifen und ein wenig herumlaufen, damit die Füße wieder warm werden.

Sebastian Kneipp (1821 bis 1897) schrieb über das Wasser: „... ein allgemeines Abhärtungsmittel, das gar nichts kostet, recht einfach ist und die herrlichsten Erfolge bringt.“ Wassertreten wirkt wohltuend, erfrischend und heilsam nicht nur bei Nervosität, Stress und Erschöpfung, sondern auch bei Kopfschmerzen, Einschlafstörungen, bei müden Beinen, gestörtem Stoffwechsel, Infektanfälligkeit und Wetterfühligkeit, hohem Blutdruck, Durchblutungsstörungen und übermäßig schwitzenden Füßen. Nicht zuletzt ist es auch für Gesunde eine angenehme Mini-Erfrischungskur bei großer Hitze oder während einer Wanderung. Es stärkt die Abwehrkräfte und harmonisiert das gesamte vegetative Nervensystem (also alle willensunabhängigen Körperfunktionen). Je öfter Sie es tun, desto besser wird es Ihnen gehen.

(Vorsicht ist nur geboten bei: Menstruation, Nieren-/Blasenkrankheiten und bestimmten Durchblutungsstörungen. Vor und nach dem Wassertreten zwei Stunden Abstand zu anderen Temperatur-Extremen wie der Sauna oder einem Kneipp'schen Armbad.)

Unser Tipp: Melisse

Melisse löst Anspannungen wie bei Nervosität oder Schulstress auf die milde Tour: Sie hilft beim Einschlafen, schmeckt frisch-zitronig und tut dem Magen gut. Das lieben Kinder, weil es schmeckt: eine Teemischung aus Melisse, Hopfen und Lavendel. Arzneitees nur nach Rücksprache mit Arzt oder Apotheker nehmen!

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