

# Wassertreten

## Dazu brauchen wir:

- Wanne oder Eimer
- Kaltes Wasser: Gradzahl wählen  
16-18°C starker Reiz  
19-22°C temperiert, starker Reiz  
23-27°C kühl, mäßiger Reiz
- evtl. Handtuch
- Badethermometer



## So geht's:

Wenn dir kalt ist, laufe oder hüpfle herum, damit du warm wirst. Fülle eine Wanne mit kaltem Wasser. Es soll bis eine Hand unter dein Knie reichen.

Gehe wie ein Storch durch's Wasser: ein Fuß wird immer komplett aus dem Wasser gehoben - so lange, wie du es angenehm findest.

Steige vorsichtig aus der Wanne und streife das Wasser mit den Händen von den Beinen ab. Um nicht auszurutschen, stell´ dich kurz auf ein trockenes Handtuch. Draußen ist das natürlich nicht notwendig. Laufe herum und bewege dich, bis deine Füße wieder schön warm werden.

## So wirkt's:

Es hilft, dass du dich wohl fühlst und gesund bleibst

Es macht dich tagsüber fit und munter

Es hilft dir abends beim Einschlafen

*Joachim Scharenberg, Kneipp-Gesundheitstrainer SKA*

