

## Kneipp-Tipps für daheim oder Kleiner Aufwand – große Wirkung

Anregungen für einen aktiven und gesunden Alltag

### Teil 21

#### Das Schneetreten – für starke Abwehrkräfte

Eine besondere Kneippsche Anwendung für den Winter ist das Schneetreten. Denn Schnee ist ein äußerst wirksames Mittel zur Stärkung der Abwehrkräfte. Zudem kann er gegen Abgeschlagenheit, Müdigkeit und in manchen Fällen auch gegen chronische Kopfschmerzen helfen, senkt Infektanfälligkeit und vermindert sogar in einigen Fällen übermäßige Fußschweißbildung. Ein wahres Multitalent für die Gesundheit, das derzeit in vielen Gärten liegt.

Alles, was Sie dafür tun müssen, ist: eine kurze Zeit durch ihn hindurchstapfen – aber richtig! Nutzen Sie die Saison, so gut es geht. Schneetreten wirkt bei regelmäßiger Anwendung sehr nachhaltig. Probieren Sie es aus, es fühlt sich bei richtigem Vorgehen überhaupt nicht kalt an, sondern erfrischend und anregend. Auch Kinder lieben es, weil es den Füßen so ein Kribbeln bereitet und einem hinterher – vor allem zum Einschlafen – schön warm ist. Ideal ist frisch gefallener, weicher Schnee. Sie brauchen nur beim ersten Mal ein bisschen Überwindung, außerdem ein Frotteehandtuch und warme Socken.

Bevor Sie anfangen, stellen Sie sicher, dass Sie schön durchwärmt sind.

Laufen Sie nun so lange barfuß durch den Schnee, bis es Ihnen unangenehm wird (Geübte bis zu 3 Minuten). Anschließend sofort ab in die Wärme, am besten Füße trocknen, Wollsocken überstreifen, weiter bewegen oder ins warme Bett legen. Die Wieder-Erwärmung und vorheriges Wärmegefühl sind essenzielle Bestandteile der Anwendung! Wichtig: Versuchen Sie nicht verharschten Schnee zu treten, denn hier besteht die Gefahr von Schnittverletzungen. Nicht geeignet ist Schneetreten außerdem für Frierende, bei Harnwegsinfektionen, Blasen- oder Nierenerkrankungen sowie bei arteriellen Durchblutungsstörungen mit Schmerzen beim Gehen, ebenso wenig für Frauen bei Monatsblutung.

