

Gesundheitstipp: Taulaufen oder Schneetreten

Indikationen

Vorsicht bei/nicht geeignet bei

Menstruation
Harnwegsinfekten
Blasen und Nierenkrankheiten
Unterleibsinfektionen bei Frauen
Ischias-Nervenschmerzen
Frieren, Frösteln, kalten Füßen
arterieller Verschlusskrankheit

Wirkung

durchblutungsfördernd
Kräftigung der Fuß- und Unterschenkelmuskulatur
venenkräftigend
vegetativ stabilisierend
Infekt vorbeugend (abhärtend)

Was wird benötigt?

taufeuchter Rasen
Überwindung!
ca. 10 Minuten Zeit

Besondere Bemerkungen:

Auskühlung vermeiden. Auf Wiedererwärmung (im Bett, durch warme Strümpfe oder am besten durch Bewegung) achten.

Vorgehen/Technik

Mit (bett-) warmen Füßen mehrere Minuten (max. 5 Min.) durch taufeuchtes Gras oder Schnee laufen.
Beenden, wenn schneidender Schmerz eintritt.