

Tipp 7: Wassertreten – So trainiert man das Immunsystem in nur einer Minute täglich

„Abhärtung ist der beste Schutz, wie sie auch das beste Heilmittel ist.“ Das wusste bereits Sebastian Kneipp und ist damit gerade in diesen Zeiten besonders aktuell. Denn täglich melden Mediziner, wie wichtig gerade jetzt ein gut funktionierendes Immunsystem ist.

Die Kneippwasserheilkunde bietet uns unzählige Möglichkeiten – gerade mit den Kaltreizen. Aber auch hier sollten wir langsam anfangen zu trainieren und darauf achten, dass die Füße vorher schön warm sind. Doch es lohnt sich, denn Erfahrungswerte zeigen, dass sich Personen durch tägliches Wassertreten weniger anfällig für die typischen Erkältungskrankheiten in der Winterzeit fühlen. Wenig bekannt ist, dass gerade die Wärmeregulation im Körper dafür verantwortlich ist, dass nach einem Kaltreiz das Thermoregulationssystem des Körpers aktiviert wird und damit alle Organfunktionen angeschoben werden. Das sorgt für eine vermehrte Durchblutung. Da das Blut bekanntlich Sauerstoff, Nährstoffe, Hormone, Enzyme, Wärme und vor allem die Antikörper transportiert, aber auch alle Giftstoffe abtransportiert ist, ist verständlich, dass Kaltreize ein optimales Training für das Immunsystem sind: Zu Hause Wassertreten – und das täglich ist also das Geheimnis! Dafür braucht man übrigens keine eigene Kneippanlage im Garten. Für den Hausgebrauch leistet auch ein Eimer, der mit kaltem Wasser bis etwa eine Handbreit unter das Knie gefüllt ist.

Zusätzlich wirkt das Wassertreten entstauend und kräftigend auf die Venen und fördert den venösen Rückfluss. Außerdem zeigt es Wirkung bei Kopfschmerzen und kann Wetterfühligkeit mildern. Vorsicht ist geboten bei Harnwegsinfekten sowie Blasen- oder Nierenkrankheiten.

BU: Kneipp-Expertin Ines Wurm-Fenkl zeigt wie Wassertreten zu Hause funktioniert.