

Anleitung zum Schneetreten:

Juhu, endlich hat es geschneit,

auf geht´s zum Schneetreten! Am schönsten ist es bei frisch gefallenem Schnee, der noch völlig unberührt daliegt. Also los, Schuhe und Strümpfe ausziehen und ab in den Schnee!

ACHTUNG! Schneetreten ist nicht geeignet,

- wenn man schon angeschlagen ist,
- bei akuten Infekten,
- bei Durchblutungsstörungen der Beine,
- bei Gefühlsstörungen in den Füßen,
- bei kalten Füßen,
- bei verletzten oder offenen Beinen,
- bei Nierenleiden irgendwelcher Art,
- bei allen bestehenden Vorerkrankungen unbedingt vorher den zuständigen Hausarzt oder Heilpraktiker fragen

Vorgehensweise:

1. Es sollte noch nicht zu viel Schnee liegen. Für den Anfang genügt knöchelhoher frisch gefallener Schnee
2. Ein Handtuch und warme Wollsocken parat legen
3. Schuhe und Strümpfe ausziehen
4. für warme Füße sorgen, zum Beispiel durch etwas Fußgymnastik (Füße kräftig durchbewegen, bis sie schön warm sind durch kreisen, wippen, hüpfen) oder durch ein warmes Fußbad
5. mit warmen Füßen ab in den Schnee
6. die Füße bei jedem Schritt immer wieder ganz aus dem Schnee heben und dann erneut in den Schnee setzen.
7. nicht zu lange Schnee treten, die Füße dürfen nicht anfangen weh zu tun. (Wenn die Füße anfangen weh zu tun muss man unbedingt sofort aufhören.)
8. für den Anfang reichen 2-3 Schritte vollkommen aus. Steigerungen sind natürlich täglich möglich.
9. nach dem Schnee treten die Füße vorsichtig abtrocknen und dicke warme Wollsocken anziehen

Anwendungsgebiete oder warum soll man barfuß durch den Schnee laufen?

Schnee treten stärkt das Immunsystem und hilft dadurch vorbeugend gegen alle Infekte. Es wirkt gegen kalte Füße, regt den Kreislauf an und hilft gegen dauerndes Frieren.

Wichtig ist es, möglichst regelmäßig „Schnee zu treten“, nur dann kann es dauerhaft kalte Füße, Infektanfälligkeit und andere Befindlichkeitsstörungen vertreiben.

Für Rückfragen stehe ich gerne zur Verfügung!

Gute Besserung wünscht

Elke Melchger, Heilpraktikerin

www.naturheilpraxismelchger.de