

# Kneippbecken



## Wirkung:

- Stärkung der Abwehrkräfte
- Förderung der Blutzirkulation in den Armen und Beinen
- Anregung des Stoffwechsels
- Durchblutungsförderung für den Herzmuskel
- Erfrischung bei Abgeschlagenheit und Müdigkeit
- Schmerzlinderung bei Ellbogenbeschwerden

## Durchführung:

- Zu Beginn sollten die Arme warm sein!
- Idealerweise am späten Vormittag oder frühen Nachmittag
- Waschbecken mit kaltem Wasser (12 bis 18 Grad Celsius) füllen
- Arme eintauchen, bis ein Kältegefühl spürbar wird (30 bis 40 Sekunden)
- Ruhig weiteratmen - lächeln
- Anschließend das Wasser sanft von den Armen abstreifen
- Für Wiedererwärmung sorgen (Kleidung anziehen, bewegen)

## Vorsicht:

Nicht mit kalten Händen ins kalte Wasser!