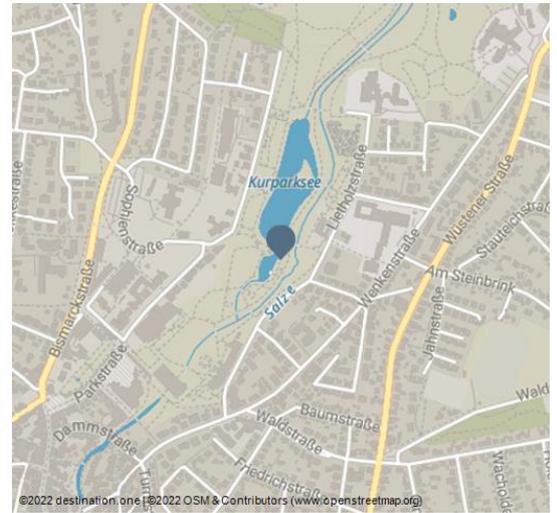




## Kneippbecken und Erlebnisparcours

Kneippbecken/Wassertreten



Kneipp-Pfad im Erlebnis- & Gesundheitspark Bad Salzungen - © Tourismus NRW e.V. / Teutoburger Wald Tourismus

**Leben in die Beine bringt ein Gang durch das Kneipp-Becken. Hosenbeine hochgekrempt und los geht's. Kleine Kinder waten noch mit Wonne durch jedes kleine Bächlein, mit dem Erwachsenwerden schwinden Begeisterung und Gelegenheit. Dabei ist das Waten durch maximal kniehohes, kaltes Wasser ein echter Frischekick.**

Das Wassertreten ist die wohl bekannteste Kneipp'sche Heilmethode. Es wirkt bei müden Gliedern Wunder und regt Kreislauf, Stoffwechsel und Durchblutung an, lindert Schlaflosigkeit und Migräne und stärkt das Immunsystem.

Regelmäßige Wasseranwendungen haben zudem einen positiven Effekt auf einen erhöhten Blutdruck. Wenn der Kreislauf intakt ist, man also nicht friert, führt der Kältereiz zu einer reaktiven Erweiterung der Blutgefäße und damit zu einer Blutdrucksenkung.

Beim Wassertreten empfiehlt Sebastian Kneipp, wie ein Storch durch das Wasser zu schreiten, also bei jedem Schritt den Fuß komplett aus dem Wasser zu heben. Schreiten Sie maximal zwei Runden und hören Sie auf, bevor sich die Kälte schneidend bemerkbar macht. Dann schnell das Wasser abstreifen, warme Socken anziehen und durch kleine Schritte oder Fußgymnastik die Füße aufwärmen.

Auch Kneipp'sche Güsse sind einfach durchzuführen. Etwa kalte Kniegüsse, die die Durchblutung im ganzen Körper fördern: Dafür führen Sie den kalten Wasserstrahl langsam vom rechten kleinen Zeh über die Außenseite des Beines bis circa eine Handbreit über das Knie. Der Schlauch muss für 5-10 Sekunden oberhalb vom Knie bewegt werden. Das Wasser läuft über das gesamte vordere Bein nach unten. Führen Sie den Wasserstrahl anschließend über die Innenseite des rechten Beines langsam wieder nach unten und wiederholen Sie das Ganze mit dem linken Bein. Zum Abschluss beide Fußsohlen abspülen, das Wasser abstreifen und die Beine aufwärmen. Idealerweise verwendet man laut Kneipp einen 3/4 Zoll Schlauch, um die volle Wirkung zu erhalten.

Im Anschluss sollten Sie noch den Barfußpfad, der sich gleich neben dem Tretbecken anschließt, durchlaufen. Dort aktivieren Kieselsteine, Tannenzapfen und andere ungewohnte Untergründe Ihre Fußreflexzonen.

**Bad**  
**Salzungen**  
ICH FÜHL' MICH WOHL.

**Bad**  
**Salzungen**  
ICH FÜHL' MICH WOHL.

### Adresse:

Kurpark  
32105 Bad Salzungen

☎ 05222 183183

📞 05222 183208

🏠 [www.staatsbad-salzungen.de/sole-kneipp/natuerliche-heilmittel/kneipp](http://www.staatsbad-salzungen.de/sole-kneipp/natuerliche-heilmittel/kneipp)

✉ [touristinfo@staatsbad-salzungen.de](mailto:touristinfo@staatsbad-salzungen.de)

### Autor:

Karina Steffan

### Organisation:

Staatsbad Salzungen GmbH  
<http://www.staatsbad-salzungen.de/home/content.php?vlink=275&SHMID=7>

## Öffnungszeiten:

Wochentag	Uhrzeit
Montag bis Sonntag	10:00 - 18:00



QR-Code scannen und diese Seite offline speichern, mit Freunden teilen und mehr.

<https://s.et4.de/CfjDd>

---

Quelle: destination.one

ID: p\_100038862

Zuletzt geändert am 06.02.2024, 16:06

Kneipp-Armbecken im Erlebnis- & Gesundheitspark Bad Salzuflen - © Tourismus NRW e.V. / Teutoburger Wald Tourismus

Kneipp-Pfad im Erlebnis- & Gesundheitspark Bad Salzuflen - © Tourismus NRW e.V. / Teutoburger Wald Tourismus

Kneipp-Pfad im Erlebnis- & Gesundheitspark Bad Salzuflen - © Tourismus NRW e.V. / Teutoburger Wald Tourismus