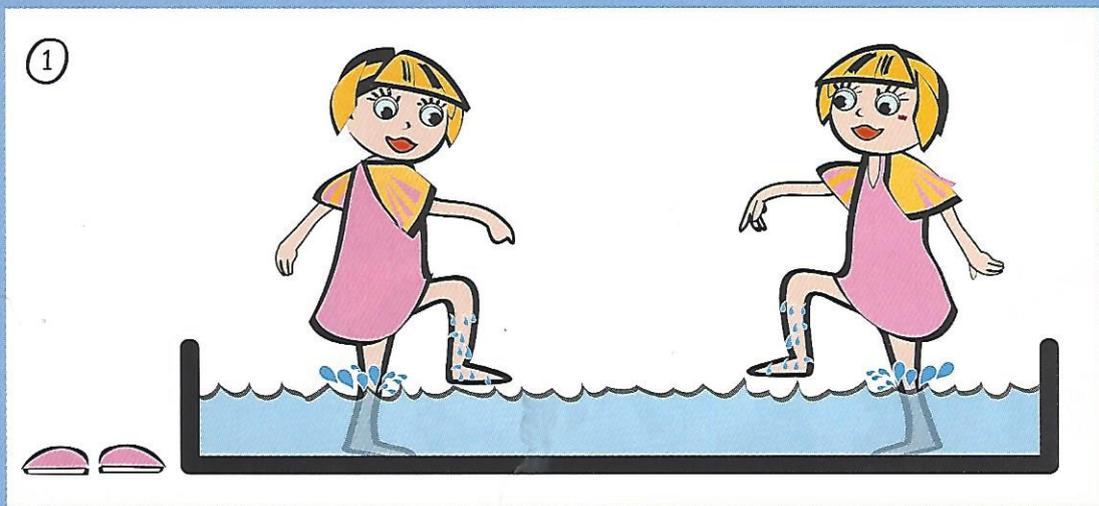


Mit Kindern kneippen



Kneipp-Allrounder – das Wassertreten

So wird's gemacht:

- ▶ Im Wassertretbecken oder in der Badewanne – das Wasser sollte bis ca. eine Hand breit unter das Knie reichen
- ▶ Wie ein Storch durch das Wasser schreiten – bei jedem Schritt einen Fuß ganz aus dem Wasser heben
- ▶ Wenn es zu kalt wird, gleich raus gehen
- ▶ Wasser von den Füßen mit den Händen abstreifen, dann laufen und bewegen, bis die Füße warm werden



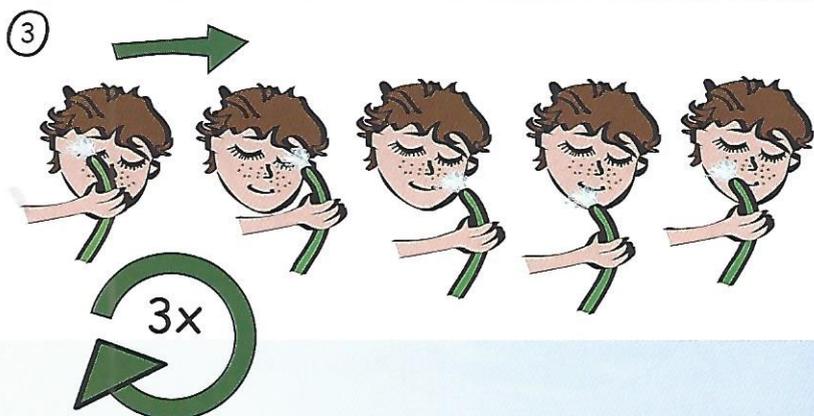
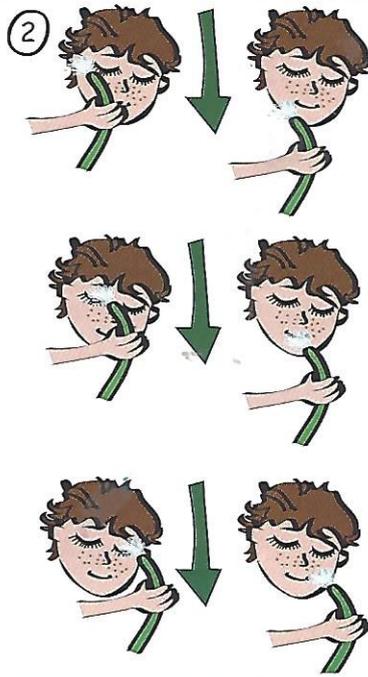
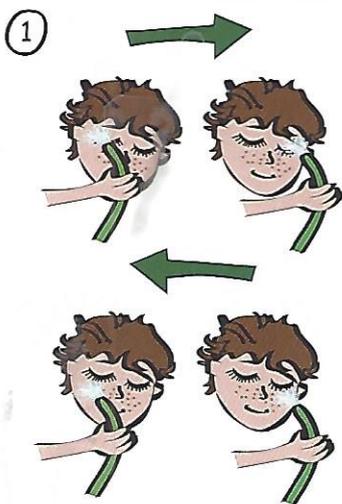


Kneipp-Schönheitsguss – der Gesichtsguss

So wird's gemacht:

Man braucht einen Schlauch oder ein Gießrohr

- ▶ Wasser auf *kalt* stellen
- ▶ Ein Handtuch um den Hals legen und sich über Wanne oder Becken beugen
- ▶ An der rechten Schläfe beginnen, den Strahl über die Stirn führen bis zur linken Schläfe und zurück, anschließend die rechte Gesichtshälfte mit drei senkrechten Strichen begießen und dann dasselbe links
- ▶ Nun das Gesicht dreimal mit dem Strahl umkreisen
- ▶ Nach dem Guss das Gesicht leicht trocken tupfen

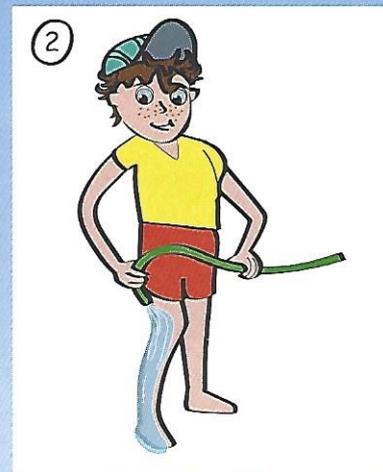


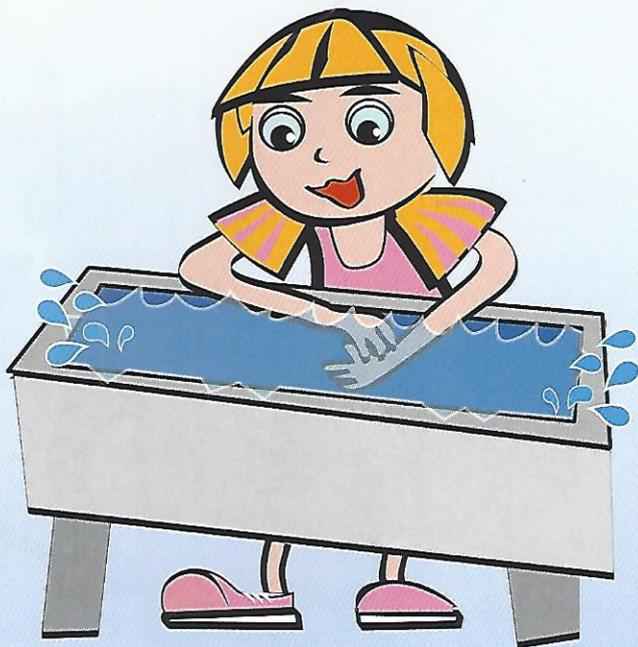
Kneipp-Gefäßjogging

– der wechselwarme Knieguss

So wird's gemacht:

- ▶ In Dusche oder Wanne Wasser zuerst auf *warm* stellen
- ▶ Den Wasserstrahl von Schlauch oder Gießrohr am rechten Fuß außen aufwärts bis eine Hand breit oberhalb des Knies führen, kurz verweilen und den Wasserstrahl vorne innen am Bein wieder abwärts führen
- ▶ Dasselbe am linken Bein wiederholen
- ▶ Nun Wasser auf *kalt* oder *kühl* stellen und beide Beine erneut begießen
- ▶ Noch einmal wiederholen und kalt beenden
- ▶ Zum Abschluss erst die rechte, dann die linke Fußsohle abgießen
- ▶ Wasser abstreifen und bewegen, bis es schön warm wird

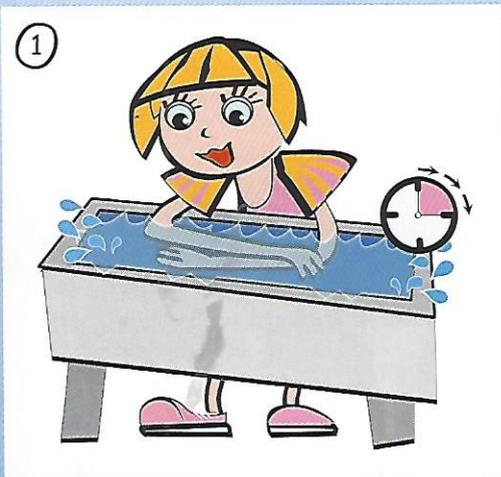




Kneipp-Muntermacher – das kalte Armbad

So wird's gemacht:

- ▶ Armbadewanne oder Waschbecken mit kaltem Wasser füllen (ca. 15 °C)
- ▶ Beide Arme bis zur Mitte des Oberarms eintauchen. Nach 30 Sekunden oder auch früher, falls es zu kalt wird, Arme rausnehmen
- ▶ Wasser abstreifen und Arme bewegen, bis sie warm werden



Bund
Kneipp
aktiv & gesund

**Bundesverband für
Gesundheitsförderung
und Prävention**

Adolf-Scholz-Allee 6-8 · 86825 Bad Wörishofen
Telefon 08247 3002-102 · Fax 08247 3002-199
info@kneippbund.de · www.kneippbund.de

Kneipp ist eine eingetragene Marke der Kneipp-Werke Würzburg

**Immaterielles
Kulturerbe**
Wissen. Können. Weitergeben.

Das Kneippen ist immaterielles Kulturerbe

Gedruckt mit freundlicher
Unterstützung der

SIGNAL IDUNA 
gut zu wissen