

Gesundheitsanlage nach Kneipp

Verehrter Besucher, bitte beachten Sie beim Besuch der Gesundheitsanlage nach Kneipp folgende Tipps:

1. Wichtige Voraussetzungen:
 - ARMBAD oder FUSSBAD niemals mit kalten Händen oder Füßen beginnen!
 - Falls Ihre Hände oder Ihre Füße kalt sein sollten, für aktive Erwärmung sorgen.
 - Achten Sie auch auf einen genügenden zeitlichen Abstand zur letzten Mahlzeit.

2. Armbad und Wassertreten nicht unmittelbar hintereinander durchführen, da sonst beide Anwendungen einander entgegenwirken könnten.

3. Beim KALTEN ARMBAD beide Arme bis handbreit über dem Ellenbogen ins kalte Wasser eintauchen, bis zum Auftreten eines deutlichen Kältereizes. Anschließend das Wasser mit der Hand abreiben, nicht abtrocknen, Arme eventuell bedecken und für aktive Wiedererwärmung sorgen.
VORSICHT: Nicht geeignet bei organischen Herzerkrankungen besonders bei Angina pectoris, Gefäßkrämpfen in den Händen (Raynaud-Syndrom);

4. Beim WASSERTRETEN die Füße mit jedem Schritt aus dem Wasser heben, dabei sollten die Fußspitzen nach unten zeigen (Storchengang). Nur so lange im Wasser bleiben bis ein deutlicher Kältereiz verspürt wird. Danach das Wasser mit den Händen abstreifen, die Beine bedecken und für aktive Wiedererwärmung sorgen.
VORSICHT: Nicht geeignet bei Blasen- und Nierenleiden, während der Regelblutung und bei arteriellen Durchblutungsstörungen.

Benutzung der Anlage auf eigene Gefahr!
Eltern haften für Ihre Kinder!
Hunde bitte fernhalten (Benutzungsverbot)!

TOURISMUSVEREIN TISENS-PRISSIAN