

## **Taulaufen (nach Kneipp)**

Taulaufen empfiehlt Sebastian Kneipp Jung und Alt. Es hat eine allgemein kräftigende Wirkung und ist eine zweckmässige Methode bei Fusschwäche.

Wirkung:

- kreislaufanregend
- vegetativ stabilisierend
- venenkräftigend
- Infektionen vorbeugend

Zu empfehlen bei:

- Zur Kräftigung der Fussmuskulatur
- Fuss-Schweiss
- Vegetativer Dystonie
- Kopfschmerzen, Migräne
- Krampfadern

### Technik

Nur mit warmen Füssen taulaufen.

Am besten vom Bett aus mit bettwarmen Füssen durch das taufeuchte Gras laufen, bevor es die Sonne aufgewärmt hat. Die Dauer richtet sich nach der Kälte des Bodens und endet beim Eintritt des Kälteschmerzes. Auskühlung vermeiden.

Füsse nicht abtrocknen, mit der Hand von Gras und Blättern reinigen, warme Socken anziehen.

Zum Aufwärmen zurück ins warme Bett gehen oder tüchtig marschieren. Bewegung verstärkt die Wirkung.

Bei Nieren- und Blasenleiden, Ischiasbeschwerden, in der Menstruationsphase oder bei Frösteln nicht durchführen.