



Der Gesundheits-Tipp: barfuß im Schnee

Beitrag

Ein derzeit aufgrund der Schneelage aktueller Gesundheits-Tipp kommt von der Samerberger Heilpraktikerin Sabine Schöpf-Wagner: Barfuß im Schnee – Dazu gibt Frau Schöpf-Wagner folgende Informationen und Empfehlungen: morgens gleich nach dem Aufstehen und noch vor dem Anziehen der Socken barfuß in den Schnee gehen, aber nur kurze Zeit, vielleicht 30 Sekunden. Wer mag kann die Dauer steigern, maximal zwei Minuten. Danach sofort abtrocknen, warme Socken anziehen und noch in Bewegung bleiben – und nicht sofort unter die Dusche oder in die Badewanne, das wäre nämlich unangenehm. „Es ist einfach herrlich, wenn die Füße so schön warm werden und auch tagsüber noch lange so bleiben. Ich fühl mich viel wacher und frischer und das bei einem Aufwand von nur einer halben Minute. Das stärkt das Immunsystem, regt den Kreislauf an und macht echt Spaß“. Wichtig ist, dass man zu Beginn nur ganz kurz im Schnee bleibt, dass die Füße warm sind in dem Moment in dem ich los gehe und dass man nicht friert. Leute, die Nierenprobleme oder Blasenprobleme haben, sollten ihren Hausarzt vorher fragen.

Dazu passend rät Sabine Schöpf-Wagner in der Früh auf nüchternen Magen ein Glas warmes Wasser trinken, das bringt –so die Heilpraktikerin- das Gedärm in Schwung.

Foto: Hötzelsperger – Barfuß im Schnee

Foto: Doro Kriewald – Sabine Schöpf-Wagner, Heilpraktikerin vom Samerberg

Weitere Informationen: www.naturheilpraxis-samerberg.de (siehe Werbebanner www.samerbergernachrichten.de).



Hochzeitstorten



Rohrdorferstr. 4 1/2
83101 Achenmühle
Telefon: 08032 / 1602
Mobil: 0155 - 10498366

Webseite: www.francescademanuele.de
Mail: mail@francescademanuele.de

Kategorie

1. Natur & Umwelt

Schlagworte

1. Bayern



2. Chiemgau
3. Gesundheitstipp
4. Samerberg