

Taulaufen

Kneipp schreibt dem Taulaufen eine kräftigende Wirkung zu und empfiehlt es Jung und Alt. Es ist eine zweckmäßige Maßnahme bei Fuß Schwäche. Das Taulaufen wirkt ableitend bei Blutandrang zum Kopf.



Technik^[1]_[SEP]

Nur mit warmen Füßen taulaufen. Am besten vom Bett aus mit bettwarmen Füßen durch das taufeuchte Gras laufen, bevor es die Sonne aufgewärmt hat.

Dauer^[1]_[SEP]

Beenden, wenn schneidender Schmerz eintritt. Auskühlung vermeiden. Die Dauer des Taulaufens richtet sich nach der Kälte des Bodens. Zum Aufwärmen wieder zurück ins Bett oder tüchtig marschieren. Bewegung nach dem Taulaufen verstärkt die Wirkung. Die Füße nicht abtrocknen, mit der Hand von Gras und Blättern reinigen und wärmende Fußbekleidung anziehen.^[1]_[SEP]«Ich ermahne dringend, die Worte trockene Fußbekleidung wohl zu bemerken und niemals sich nach dieser Anwendung nasser, angefeuchteter Strümpfe zu bedienen.» Sebastian Kneipp

Wirkung^[1]_[SEP]

Kreislaufanregend, durchblutungsfördernd, venenkräftigend, Infekt vorbeugend und vegetativ stabilisierend, abhärtend.

Zu empfehlen

- zur Abhärtung
 - bei vegetativer Dystonie, Kopfschmerzen, Migräne
 - bei Krampfadern
 - zur Kräftigung der Fuß Muskulatur, bei Fußschweiß
- Nicht bei Nieren-Blasenleiden, Menstruation, Ischias, Frösteln

