

# Wassertreten im Buchfinkenland

## Goldene Regeln



1. Schuhe und Socken zieht man aus, die Hose wird bis über die Knie hochgekremgelt.
2. Nie mit kalten Füßen Wassertreten! Sind die Füße kalt, so muss für eine gute Erwärmung gesorgt werden, am besten durch zügiges Spaziergehen oder Gymnastik, wobei besonders auf die Fußgymnastik geachtet werden muss.
3. Im Wasser bewegt man sich im „Storchengang“, also so, dass ein Bein immer voll aus dem Wasser herausgehoben wird und damit mit der Luft in Verbindung kommt.
4. Die Dauer des Wassertretens richtet sich nach der Verträglichkeit. In der Regel beginnt man mit ca. 30 Sekunden und steigert dann bis zur Höchstdauer von zwei Minuten. Die Anwendung muss jedoch in dem Augenblick abgebrochen werden, in dem sich ein unangenehmes oder sogar schmerzliches Kältegefühl in den Beinen bemerkbar macht.
5. Anschließend werden die Beine nicht abgetrocknet, sondern das Wasser nur abgestreift.
6. Danach ist wiederum für eine gute Erwärmung der Füße und Beine zu sorgen; dies ist durch zügiges Spaziergehen, Laufen oder Gymnastik zu erreichen.
7. Bis zur nächsten Anwendung sollen mindestens 60, besser noch 90 Minuten vergehen.
8. Nieren- und Blasenkranke dürfen nicht Wassertreten! Es empfiehlt sich allgemein, aber besonders in Krankheitsfällen, den behandelnden Arzt zu befragen.

**Wassertreten ist nur Zweibeinern  erlaubt!**

**Hunde haben keinen Zutritt!**

