



aarReha  
Schinznach

Weiterkommen.

Wassertreten  
und Knieguss

# Wassertreten



Wassertreten wirkt stabilisierend bei Nervosität, Schlafstörungen, Schwindel, Kopfschmerzen, Migräne. Es wirkt aktivierend am Morgen und beruhigend am Abend vor dem Einschlafen.

Wenden Sie das Wassertreten nur an, wenn Sie einen warmen Körper, insbesondere warme Füße, haben und eine gesunde, intakte Haut.

## Durchführung

- Zum Wassertreten zuhause eignet sich die Badewanne oder die Dusche
- Nehmen Sie einen Eimer, in dem beide Füße gut Platz finden.
- Füllen Sie ihn mit kaltem Wasser, damit die Unterschenkel bis zur Hälfte eingetaucht sind.
- Heben Sie im Storchenschritt abwechselnd einen Fuss nach dem anderen ganz aus dem Wasser. Die Zehen zeigen nach unten.
- Die Prozedur dauert ca. 1-2 Minuten. Wassertreten darf gerne mehrmals täglich wiederholt werden.
- Im Freien eignet sich der Bach oder das Seeufer gut zum Wassertreten.

# Knieguss



Güsse kräftigen die Venen, regen die Durchblutung an, wirken ableitend, blutdrucksenkend und stabilisierend. Güsse eignen sich bei Krampfadern, heissen und unruhigen Beinen, Einschlafstörungen, Kopfschmerzen und Migräne, Bluthochdruck, Bindegewebsschwäche. Wenn Wärme nicht angebracht ist, kann auch nur mit kaltem Wasser gearbeitet werden. Die Beine vorne und hinten einmal übergossen.

## Durchführung

- Den Wasserstrahl (36–38 °C) auf der Aussenseite des rechten Beins von unten bis handbreit über die Kniekehle führen.
- Verweilen Sie eine Minute, bevor Sie den Strahl an der Innenseite des Beins abwärtsführen.
- Führen Sie dasselbe auf der Beinvorderseite durch (vom Fuss bis handbreit bis übers Knie).
- Wiederholen Sie die Bewegungen am linken Bein.
- Danach erfolgt die Durchführung mit kaltem Wasser (18–20 °C) am rechten und linken Bein. Die Verweildauer beträgt hier nur 2–3 Sekunden..
- Wiederholen Sie den Vorgang 2–4 mal (warm/kalt).
- Giessen Sie zum Schluss die rechte und linke Fusssohle kalt ab.



## Weitere Informationen

Patientendisposition  
056 463 85 55  
patientendisposition@aarreha.ch

### **aarReha Schinznach**

Zentrum für Rehabilitation  
**Schinznach**  
Badstrasse 55  
5116 Schinznach-Bad  
T 056 463 85 11

Zentrum für Rehabilitation  
**Zofingen**  
Mühlethalstrasse 27  
4800 Zofingen  
T 056 463 85 11

Zentrum für Rehabilitation  
**Campus Brugg-Windisch**  
Bahnhofstrasse 5a  
5210 Windisch  
T 056 463 88 00

info@aarreha.ch  
www.aarreha.ch