



**BAD ENDBACH**  
*ruhig mehr leben*

# KNEIPP - GESUNDHEITSANLAGE

Verehrter Gast, bitte beachten Sie beim Besuch der Bad Endbacher Gesundheitsanlagen folgende Tipps:

1. Wichtigstes Prinzip bei der Anwendung von kaltem Wasser ist ein vorher aktiv erwärmter Körper. Armbad oder Fußbad niemals mit kalten Händen oder Füßen beginnen! Wenn Sie also noch nicht warm sind, holen Sie dies jetzt durch flotte Bewegungen wie Gymnastik oder Gehen nach.
2. Armbad und Wassertretbecken sollen nicht unmittelbar hintereinander benutzt werden, dies wäre physiologisch falsch, weil beide Anwendungen entgegenwirken.
3. Beim ARMBAD beide Arme tief eintauchen, bis nach höchstens 30 Sekunden ein starker Kältereiz (Kribbeln oder Ziehen im Arm) eintritt. Anschließend das Wasser einfach abstreifen und die Arme bis zum völligen Abtrocknen bewegen (z. B. Armkreisen, etc.).
4. Beim WASSERTRETEN die Füße mit jedem Schritt aus dem Wasser heben („Storchengang“). Nur so lange im Wasser bleiben bis starker Kältereiz in den Beinen eintritt. Danach Wasser abstreifen und auf der Tretwiese wieder warmlaufen.  
Vorsicht bei Blasen- und Nierenleiden.

**Dies ist ein Ort der Gesundheit und der Ruhe – bitte keinen Lärm.  
Die Benutzung der Anlage ist auf eigene Gefahr.  
Kinder nur unter Aufsicht der Eltern!  
Keine Hunde auf der Anlage erlaubt.**