

# Das Armbad: der Muntermacher für den Kita- und Schulstart

Kennst du das? Du wurdest morgens aufgeweckt und bist aus dem Bett aufgestanden. Draußen ist es noch leicht dunkel und du hast das Gefühl, der neue Tag ist noch genau so müde wie du? Dann kannst du einen Trick ausprobieren, der dich wach macht, damit du richtig fit wirst für den Kindergarten oder den Schultag.

## Dazu brauchen wir:

- Wanne, Eimer oder Waschbecken
- Kaltes Wasser: Gradzahl wählen  
16-18°C starker Reiz  
19-22°C temperiert, starker Reiz  
23-27°C kühl, mäßiger Reiz
- Badethermometer

## So geht's:

Wenn dir kalt ist, laufe oder hüpfle herum, damit du dich warm fühlst. Fülle die Wanne, den Eimer oder das Waschbecken mit kaltem Wasser, so dass du deine Arme eintauchen kannst. Tauche beide Arme bis zur Mitte der Oberarme ins Wasser. Zähle bis 10, 20 oder 30, je nachdem, so lange es für dich angenehm ist. Es darf nicht weh tun! Nimm die Arme wieder aus dem Wasser und streife das Wasser mit den Händen ab. Bewege dich und vor allem deine Arme, bis sie wieder schön warm werden.

## So wirkt's:

-  Es macht dich fit und munter für den Tag
-  Es vertreibt leichte Kopfschmerzen
-  Es hilft, dass Du Dich wohl fühlst und gesund bleibst

Joachim Scharenberg, Kneipp-Gesundheitstrainer SKA

