

Tautreten

Vorbereitung:

- **Füße aufwärmen:** Begonnen wird mit warmen Füßen. Wenn die Füße kalt sind, vorab Aufwärmübungen machen (z.B. Kniebeugen).
- **Geeigneten Ort aussuchen:** Stelle mit taufrischem Gras, frei von Ästen und Steinen
- **Achtung:** Nicht Tautreten mit kalten Füßen oder akutem Infekt, wie z.B. Schnupfen

Durchführung:

- **Barfuß laufen:** Schuhe und Socken etc. ausziehen und 2-3 Minuten barfuß durch das feuchte Gras laufen (im Winter verkürzt sich die Zeit auf 20 – 30 Sekunden, je nachdem wie die Kälte individuell auszuhalten ist).
- **Füße anheben:** Die Füße sollten bei jedem Schritt vollständig aus dem Gras gehoben werden.
- **Nicht abtrocknen:** Lose Grashalme oder Laub kurz abstreifen, aber die Füße nicht abtrocknen.

Nachbereitung:

- **Bewegung:** Schnelle Wiedererwärmung durch Bewegung, wie z.B. schnelles Gehen, Hüpfen, etc. bis die Füße wieder warm sind.
- **Warme Socken:** Nach der Bewegung in warme Socken und Schuhe schlüpfen.

Durch das Tautreten werden das Immunsystem und die Fußmuskulatur durch das Barfußgehen gestärkt. Es fördert die Durchblutung, erfrischt den Körper am Morgen, macht fit für den ganzen Tag und macht Spaß.

