

Das kalte Fussbad

Wirkung:

- Schlaffördernd
- Abhärtend
- Stärkt und erfrischt die Fussmuskulatur

Zu empfehlen bei:

- Stauungen in den Beinen
- Krampfadern
- Akuter Gicht
- Einschlafstörungen
- Kopfschmerzen
- Migräne
- Blutandrang zum Kopf
- Überhitzung
- Nasenbluten

Technik

Nur mit warmen Füßen!

Mit dem rechten Fuss voraus in brunnenfrisches Wasser steigen, so kalt wie möglich. Das Wasser soll bis zur Wadenmitte reichen. Füsse bewegen. Dauer 2-30 Sekunden, für Trainierte 15-60 Sekunden. Danach nicht abtrocknen, Wasser abstreifen. Wiedererwärmung durch warme Bekleidung oder Bettwärme.

Nicht anwenden bei Nieren- und Blasenleiden. Menstruation, Ischias, fortgeschrittener arterieller Zirkulationsstörung (Raucherbein).