

## **Das warme Fussbad**

Wirkung:

- Schlaffördernd
- Erwärmend
- Beruhigend

Zu empfehlen bei:

- Abwehrschwäche
- Chronisch kalten Füßen, zur Erwärmung
- Beginnender Erkältung
- Chronischen Infekten im Nasen-Rachenbereich oder in den Nasennebenhöhlen
- Blasen- und Nierenentzündung
- Leichten arteriellen Durchblutungsstörungen
- Chronischer Verstopfung
- Nervösen Kopfschmerzen
- Organischer Störung des Herzens
- Vorbereitung zur Fusspflege
- Fusschweiss

### Technik

Fussbad sollte bis zur Wadenmitte reichen. Füsse im 36-38 Grad warmen Bad leicht bewegen.

Bei Krampfadern Wassertemperatur nur 36 Grad oder Wasserspiegel nur bis zum Knöchel!

Dauer 10-20 Minuten

Danach kurz kalt abgiessen.

Entspannende Wirkung im Bett geniessen.