

Wechselfussbad

Wirkung:

- Blutgefässtraining in den Füßen und Unterschenkeln mit Rückwirkung auf die nervös-reflektorisch beeinflussten Organe des kleinen Beckens und des Nasen-Rachenraumes.

Zu empfehlen bei:

- chronischen Krankheiten und Rheuma
- Erkältungskrankheiten, Infektanfälligkeit
- Kopfschmerzen, Blutandrang zum Kopf, Migräne
- Schlafstörungen
- Kreislauf-, Durchblutungsstörungen, Blutdruckschwankungen
- kalten Füßen
- zur Stärkung der Fussmuskulatur

Technik

Benötigt werden zwei Fussbadewannen

Wasser sollte bis zur Wadenmitte reichen

Ein Gefäss: Wassertemperatur von 36°-38°

Dauer 5-10 Minuten

Zweites Gefäss: Wassertemperatur 15-18°

Dauer 5-30 Sekunden

Der Oberkörper bleibt warm bekleidet.

Beginn mit dem warmen Fussbad, Füße müssen warm sein, bevor der Wechsel zu kaltem Fussbad geschieht. 2-3 Durchgänge, zuletzt kaltes Fussbad; ausser bei Gefässkrämpfen, dann zuletzt warm.

Danach Wasser abstreifen, Woll- oder Baumwollsocken anziehen und für Wärme sorgen: sich bewegen oder ins Bett legen.

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