

Wechselarmbad

Wirkung

Durchblutung der Arme, des Brustbereichs und des Kopfes. Arterielle Durchblutungsstörungen der Arme bessern sich nach regelmäßiger Anwendung. Wirkt positiv auf das vegetative Nervensystem.

ANWENDUNG:

2 große Eimer (20 Liter Fassungsvermögen) vorbereiten.

In den **ersten Eimer warmes**, in den **zweiten kaltes Wasser** gießen.

Zuerst **5 min. im warmen** Wasser, dann für **15 sec. ins kalte Wasser** - wiederholen; mit kaltem Wasser schließen, das Wasser von den Armen streifen, ankleiden, bewegen (Arme kreisen).

Ein ameisenartiges Jucken und Brennen in den Armen ist das gute Zeichen, dass die Durchblutung durch den Temperaturwechsel stark erhöht wurde.

Besonders geeignet bei

- allen Durchblutungsstörungen der Arme
- koronarer Herzkrankheit zur Anfallsprophylaxe
- Durchblutungsstörungen des Kopfes



Wechselfußbad

Wirkung

Training der Gefäße, Abhärtung,
Wärme regulierend, vegetativ stabilisierend,
Kreislauf stabilisierend, Schleimhaut
durchblutend im Nasen- Rachen- Raum

ANWENDUNG:

2 große Eimer (20 Liter Fassungsvermögen) vorbereiten.
In den **ersten Eimer warmes**, in den **zweiten kaltes Wasser** gießen.
Zuerst **5 min. im warmen Wasser**, dann für **10-15 sec. ins kalte Wasser** - wiederholen; mit kaltem Wasser schließen, das Wasser von den Füßen abstreifen, anziehen, bewegen (flotter Spaziergang).

Besonders geeignet bei

- leichten arteriellen Durchblutungsstörungen
- niedrigem Blutdruck
- Schlafstörungen
- Neigung zu kalten Füßen
- Infektanfälligkeit, Kopfschmerzen
- chronischen Infekten der oberen Luftwege (Sinusitis)



Ansteigendes Armbad

Wirkung

Reflektorische Gefäßerweiterung - zentrale Kreislaufentlastung, Verbesserung der Herzdurchblutung, Regulierung der Gehirndurchblutung. Abbau chronisch entzündlicher Veränderungen, Verbesserung der Beweglichkeit bei degenerativen rheumatischen Erkrankungen.

ANWENDUNG:

Waschbecken mit **32°C warmen Wasser** füllen - die Arme bis über die Ellbogengelenke hineinlegen.

Innerhalb 1/4 Stunde langsam heißes Wasser zufließen lassen - Temperatur soll **40 - 42°C** erreichen. **5 min.** bei höchster Temperatur **verweilen**. Arme **anschließend** gut abtrocknen, 1/2 Stunde **ruhen**;



Besonders geeignet bei

- stabiler Angina pectoris
- gefäßbedingten Kopfschmerzen, beginnenden Migräneattacken
- leichter Blutdruckerhöhung
- beginnende Entzündungen im Nasen-Rachen- Raum
- örtlichen, nicht akut entzündlichen rheumat. Beschwerden

Nicht geeignet bei

- instabiler Angina pectoris
- nicht beherrschtem Bluthochdruck
- akut entzündlichen Veränderungen
- nervalen Störungen
- Venenleiden der Arme

Ansteigendes Fußbad

Wirkung

Sofortige örtliche Überwärmung, reflektorische Wirkung auf Unterleibsorgane, Verbesserung der Durchblutung der Schleimhäute im Nasen- Rachen- Raum

ANWENDUNG:

Eine Wanne mit **32°C warmen Wasser** füllen - beide Beine bis handbreit unter das Kniegelenk ins Wasser stellen.
Innerhalb 1/4 Stunde langsam heißes Wasser zufließen lassen - Temperatur soll **40 - 42°C** erreichen. **5 min. verweilen**, abtrocknen, warm einpacken - 1/2 Stunde **ruhen**

Besonders geeignet bei

- beginnenden Erkältungen
- Frostschäden Stadium 1 und 2
- Harnwegsinfekten
- Störungen im Wärmehaushalt (chronischer Kaltfuß)
- chronisch- entzündl. degenerativen rheumat. Beschwerden
- arteriellen Durchblutungsstörungen der Beine
- bei leichter Blutdruckerhöhung unterstützend zu Medikamenten



Nicht geeignet bei

- Venenleiden ALLER Art - bei Krampfadern strengstens verboten!
- arteriellen Durchblutungsstörungen
- organischen Herzerkrankungen

Das kalte Armbad

Wirkung

Herzschlagfrequenz senken, beruhigend, erfrischend, regt an, ohne aufzuregen

ANWENDUNG:

Waschbecken mit kaltem Wasser füllen; erst den **rechten, dann den linken Arm** so weit wie möglich **eintauchen** - unter leichter Bewegung **20 - 40 sec.** im Wasser lassen; dabei zählen "21, 22, ..." und tief ausatmen; Arme aus dem Wasser, **abstreifen, kräftig bewegen** bis Wärmegefühl eintritt;

Günstiger Zeitpunkt: zwischendurch, wenn sich Leistungsabfall ankündigt

Besonders geeignet bei

- Abgeschlagenheit, Müdigkeit
- Abgespanntheit, körperlichem und geistigem Leistungsabfall
- nervösem Herzjagen, versch. Herzirritationen ohne organische Herzkrankheit
- entzündungshemmend, schmerzlindernd bei lokalen akuten Entzündungen oder stumpfen Verletzungen
- intensiver Hitzebelastung im Sommer

Nicht geeignet bei

- organischen Herzkrankheiten
- erhöhtem Blutdruck
- chronischen entzündlichen oder degenerativen rheumat. Veränderungen



Wechsel- Knie- Guss

Wirkung

reaktive Erweiterung der Arterien, Kräftigung der Venen, beruhigende Wirkung auf das Vegetativum.



ANWENDUNG:

Den Wasserstrahl von der Kleinzehenseite des rechten Fußes über die Außenseite des Unterschenkels bis eine Handbreit über die Kniekehle führen - kurz verweilen (5 - 8 sec.); danach Wasserstrahl an der Innenseite des Unterschenkels abwärts führen.

Am linken Bein ebenso. An der Vorderseite erfolgt die gleiche Linienführung wie an der Rückseite; abschließend die Fußsohle begießen;

WICHTIG: warm beginnen - kalt beenden; nicht abtrocknen sondern abstreifen, Strümpfe anziehen und bewegen, bis ein angenehmes Wärmegefühl eintritt.

Besonders geeignet bei

- zur kräftigen lokalen Zirkulationsanregung
- Abhärtung im Rachenraum
- bei Blutdruckregulationsstörungen
- gefäßbedingten Kopfschmerzen
- Hitzegefühl
- Venenbeschwerden
- Muskelkater

Nicht geeignet bei

- arteriellen Durchblutungsstörungen der Beine
- Menstruation
- Ischiasnerven- Schmerzen
- Harnwegsinfekt (Nieren/Blasenleiden)
- frischen, offenen Verletzungen

Oberkörperwaschung

Dauer: 40 - 60 Sekunden

Wirkung

- beruhigend,
- steigert die gesunde Abwehrkraft des Körpers
- regt den Kreislauf an
- senkt die Temperatur bei Fieber



ANWENDUNG:

Beginn Kleinfingerseite rechts, über den Handrücken zur Schulter und zurück zum Daumen. Über die Handfläche und Innenseite des Armes zur Achsel, diese auswischen
Tuch wenden!

Waschen des Halses und in großen Längsstrichen von der rechten Seitenfläche **über die Brust** nach links.
Tuchinnenseite nach außen falten

Linken Arm genau wie den Rechten waschen -
Handtuch wieder wenden

Rücken in Längsstrichen waschen.

Feucht in die Kleider und
Erwärmung durch Bewegung oder Bettruhe.

Wassertreten - Tauflaufen - Schneelaufen

ANWENDUNG:

WASSERTRETEN in speziellen Tretbecken, in der Badewanne oder in freien Gewässern (Tiefe: eine Hand breit unter dem Knie); man macht **30 - 40 Schritte im Storchengang** = bei jedem Schritt wird das Bein zur Gänze aus dem Wasser gezogen und dann wieder hineingestellt. Danach das Wasser abstreifen, die Beine im Trockenen warmlaufen.

Eine kräftige Rötung signalisiert ein gut reagierendes Gefäßsystem.

- wirkt am Abend schlaffördernd
- Stärken der Immunsystems
- Herz und Kreislauf wird stabilisiert

Beim **TAUFLAUFEN** läuft man mit warmen Beinen durch den taufrischen Garten und verfährt anschließend wie beim Wassertreten.

SCHNEELAUFEN im Winter macht besonders Spaß! ;-)

HINWEISE:

Nicht geeignet bei fortgeschrittenen Durchblutungsstörungen, nur eine gut gewärmte Körperregion darf kalt behandelt werden; anschließend für ausreichende Wiedererwärmung sorgen



Halswickel

Wickeltücher

- formbares, weiches Handtuch (Außentuch)
- Leinentuch (Zwischentuch)
- Windel oder dünnes Leinentuch (Innentuch)

Zusätze

- Topfen
- Lehm



Durchführung

Ins vorgewärmte Bett gehen - mind. 1 Stunde darin verweilen;

Außen- und Zwischentuch auf 10 cm breite Streifen falten; das Innentuch mit Topfen oder Lehm bestreichen - Seitenteile einschlagen.

Diesen Streifen um den Hals legen (Enden überlappen sich), anschl. Zwischen- und Außentuch anlegen (übertagen das feuchte Tuch);

nach dem Entfernen des Wickels 30 min. nachruhen!

KALTE Wickel bei akuten Erkrankungen - mehrmals wechseln

WARME Wickel bei chronischen Entzündungen - länger belassen (auch über Nacht)

Anzuwenden bei:

Erkältungen, Mandel-, Rachen- und Kehlkopfentzündungen, Schwellung der Halslymphknoten, Entzündungen der Nase und Nasennebenhöhlen, Schilddrüsenerkrankungen;