

Das kalte Armbad



1. Gefäß (Armbadewanne, Waschbecken, Brunnentrog) mit Wasser füllen.
2. Temperatur: ca. 12-18 °C.
3. Arme bis zur Mitte der Oberarme eintauchen
4. Dauer: ca. 6—30 Sekunden, je nach Verträglichkeit.
5. Danach Arme nicht abtrocknen, das Wasser nur abstreifen.
6. Arme bewegen, bis ein Wärmegefühl eintritt

Vorteile

- Beruhigt das Herz
- Regt den Geist an

Gegenanzeige

- Angina Pectoris
- Herzkrankheiten
- Gefäßkrämpfen

Bitte beachten

Die Hände müssen vor der Anwendung warm sein!