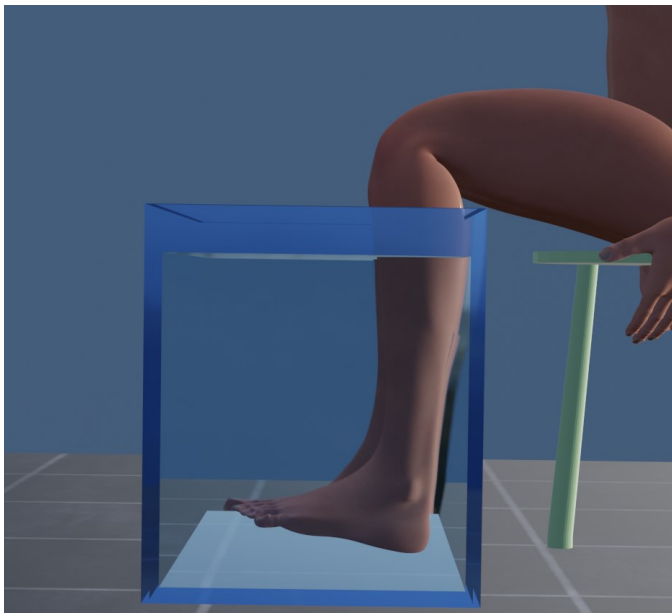


Das warme Fußbad



1. Gefäß, in dem beide Füße gut Platz haben, oder Badewanne nutzen und so hoch warmes Wasser einfüllen, bis es knapp unters Knie geht.
2. Temperatur: ca. 36-38 °C.
3. Dauer: ca. 10-15 Minuten
4. Danach ist ein kurzer kalter Abguss (ein Knieguss oder ein kaltes Fußbad) empfehlenswert.
(Temperatur: ca. 12-18 °C)

Vorteile

- durchblutungsfördernd
- schlaffördernd
- beruhigend

Gegenanzeige

- Beinvenenentzündungen und --
erweiterungen
- Bluthochdruck

Bitte beachten:

Bei Venenleiden darf der Wasserspiegel nur bis zum Knöchel reichen.