

Das warme Sitzbad



1. Badewanne so hoch befüllen, dass der Po gut eingetaucht ist. Füße auf einen Hocker legen, so dass sie aus dem Wasser ragen.
2. Zusätze zugeben.
3. Temperatur: ca. 36-38 °C.
4. Oberkörper durch eine Decke oder Pullover warmhalten. (fehlt auf dem Bild)
5. Dauer: ca. 10-20 Minuten
6. Danach schließt sich ein kurzer kalter Abguss (Knieguss oder Oberschenkelguss) oder kalte Waschung an. Zum Schluss Bettruhe.

Geeignet bei:

- Hämorrhoiden
- Analfissur, -jucken
- Blasen-, Scheidenentzündungen

Was benötige ich

- Sitzbadewanne oder
- Badewanne und Hocker für die Füße
- Zusätze

Zusätze:

Eichenrinde bei Hämorrhoiden, Analfissuren, -ekzemen

Kamille bei Analekzemen, Afterjucken

Haferstroh bei Blasenentzündungen