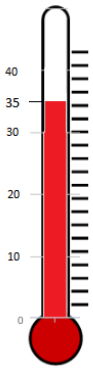


- Kalte Güsse nur auf warme Körperteile. Ggf. Körper durch vorherige Bewegung aufwärmen.
- Der Raum muss gut warm sein.
- Das Wasser muss frei abfließen können. Die Füße sollen nicht im kalten Wasser stehen.
- Güsse nicht direkt nach dem Essen oder nach sportlicher Betätigung durchführen. Mindestens 30 Minuten warten.



Temperaturen:

Kalte Güsse: bis 18°C

Wechselgüsse: Wechsel zwischen 18°C und 36-38°C

Ansteigende Güsse: von der Ausgangstemperatur ausgehend bis ca. 43°C

Man nehme:

- Wasserschlauch oder
- Gießrohr oder
- zur Not einen verstellbaren Brausekopf

Ein gleichmäßiger weicher Wasserstrahl soll die Haut ummanteln und keinen Druck ausüben.



Der Strahldruck soll so stark sein, dass der Wasserstrahl in der Senkrechten ca. eine Handfläche hoch ragt.