

Oberkörperwaschung



1. Gefäß (Schüssel, Waschbecken, Eimer) mit kaltem Wasser füllen.
2. Waschlappen aus Leinen oder Frottee eintauchen und leicht auswringen.
3. In dieser Reihenfolge abreiben:
Rechter Arm außen, dann innen
Linker Arm außen, dann innen
Brust und Bauch
Rücken
4. Wenn sich der Waschlappen warm anfühlt, wieder in kaltes Wasser tauchen.
5. Dauer: max. 3 Minuten.
6. Danach Arme nicht abtrocknen. Ankleiden und sich bewegen, bis ein Wärmegefühl eintritt, oder warm eingepackt ruhen.

Vorteile

- kreislaufanregend
- abhärtend
- herzentlastend
- wärmeregulierend

Nicht durchführen bei

- ausgekühltem Körper
- Frösteln

Bitte beachten

- Der Körper muss vor der Anwendung warm sein!
- Nach der Anwendung ankleiden und durch Bewegung den Körper erwärmen oder sich warm eingepackt hinlegen.