

Unterkörperwaschung



Vorteile

- durchblutungsfördernd
- schlaffördernd
- verdauungsfördernd
- herzentastend
- wärmeregulierend

Nicht durchführen bei

- ausgekühltem Körper
- Harnwegsinfekten
- Unterleibsinfektionen bei Frauen

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.

1. Gefäß (Schüssel, Waschbecken, Eimer) mit kaltem Wasser füllen.
2. Waschlappen aus Leinen oder Frotteeintauchen und leicht auswringen.
3. Rechtes Bein außen, vorne, innen und hinten einschl. Gesäß abreiben.
4. Waschlappen wieder in kaltes Wasser tauchen und leicht auswringen.
5. Linkes Bein außen, vorne, innen und hinten einschl. Gesäß abreiben.
6. Zügig durchführen, Abkühlung vermeiden
7. Danach Beine nicht abtrocknen. Ankleiden und sich bewegen, bis ein Wärmegefühl eintritt, oder im Bett warm eingepackt ruhen.

