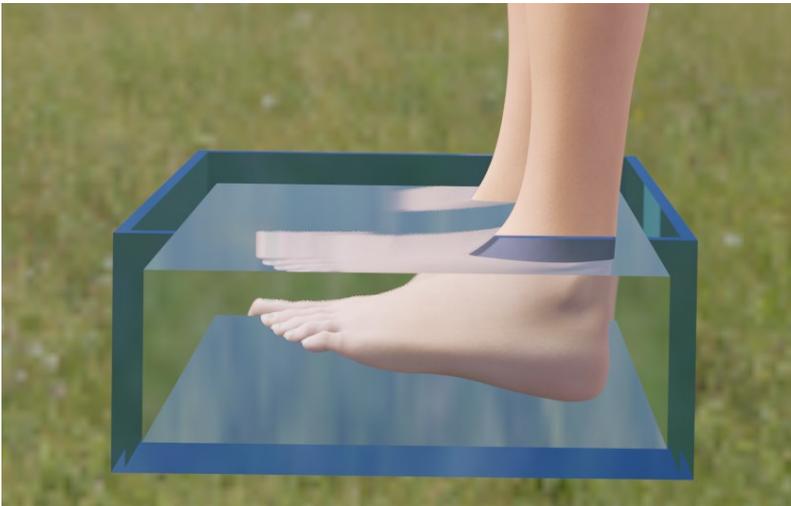


# Das kalte Fußbad



1. In ein Gefäß, in dem beide Füße gut Platz haben, kaltes Wasser bis Knöchelhöhe einfüllen.
2. Temperatur: ca. 12-18 °C.
3. Dauer: ca. 15-60 Sekunden
4. Das Wasser danach kurz abstreifen, nicht abtrocknen.
5. Wiedererwärmen der Füße durch Bewegung oder Bettruhe.

## Vorteile

- abhärtend
- schlaffördernd
- abschwellend
- Venenstraffend
- einschläffördernd

## Nicht geeignet bei

- kalten Füßen
- Bluthochdruck
- Harnwegsinfekten

## Bitte beachten:

Nicht bei kalten Füßen durchführen. Auf anschließende Erwärmung der Füße achten.