

Das Wechselarmbad



1. 2 Gefäße (Armbadewanne, Waschbecken) mit Wasser füllen:
warm: 36 - 38 °C
kalt: bis max. 18 °C (so kalt wie möglich)
2. Ablauf:
Arme bis zur Mitte der Oberarme eintauchen.
5 Minuten warmes Wasser
10 Sekunden kaltes Wasser
5 Minuten warmes Wasser
10 Sekunden kaltes Wasser
3. Danach Bettruhe oder Erwärmung durch Bewegung.

Vorteile

- Die Gefäße werden trainiert.
- Die Durchblutung wird gefördert.
- Hilft bei Erschöpfung
- Hilft bei leicht erhöhtem Blutdruck

Gegenanzeige

- Angina pectoris
- Organische Herzkrankheiten
- Gefäßkrämpfe

Geeignete Badezusätze für das warme Wasser:

- Rosamarin (Kreislaufstörungen)
- Thymian (Lunge)
- Kamille (Haut)
- Heublumen, Fichte, Latschenkiefer (Arthrose)