

Das warme Armbad



1. Gefäß (Armbadewanne, Waschbecken, Brunnentrog) mit warmem Wasser füllen.
2. Temperatur: ca. 36-38 °C.
3. Arme bis zur Mitte der Oberarme eintauchen
4. Dauer: ca. 15—20 Minuten.
5. Temperatur durch Zugießen von warmem Wasser halten.
6. Danach Arme abtrocknen.

Vorteile

- Verbessert die Beweglichkeit der Gelenke bei Arthrose
- Beruhigt das Herz
- Hilft bei Bronchitis
- Hilft bei chronisch kalten Händen

Gegenanzeige

- Bluthochdruck
- Lymphstau, Lymphödem an den Armen

Geeignete Badezusätze:

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