

# Das warme Vollbad



1. Badewanne bis zur Halshöhe befüllen
2. Nach Belieben Zusätze zugeben.
3. Temperatur: ca. 36-38 °C.
4. Dauer: ca. 15-20 Minuten
5. Danach schließt sich ein kurzer kalter Abguss oder kaltes Abdu-schen an.
6. Zum Schluss Bettruhe.

## Beachte:

Zwischen Mahlzeit vor und nach einem war-men Vollbad sollte jeweils mindestens eine Stunde liegen.

## Geeignet bei:

- Arthrose
- Verspannungen
- Schlafstörungen

## Nicht geeignet bei:

- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- niedrigem Blutdruck
- akuten Entzündungen
- Fieber
- offenen Wunden
- Krampfadern

## Zusätze:

- Lavendelöl zur Entspan-nung
- Arnika-Extrakt zur Mus-kelentspannung
- Kamillenextrakt zur Be-ruhigung
- Heublumen bei rheuma-tischen Erkrankungen