

Temperaturansteigendes Fußbad



1. Einen Eimer mit Wasser bis Fußgelenkhöhe füllen. Wassertemperatur ca. 33-35 °C
2. Stelle die Füße in das Wasser.
3. Füge vorsichtig nach und nach heißes Wasser zu bis innerhalb von 15 bis 20 Minuten die Wassertemperatur 39 °C beträgt.
4. Anschließend die Füße abtrocknen.
5. Danach 15 bis 30 Minuten Bettruhe.

Kann helfen bei:

- Harnwegsinfekten
- Leichten Durchblutungsstörungen
- Gelenkschmerzen und Muskelverspannungen
- Verspannungen
- Regulation des Blutdrucks
- Stärkung des Immunsystems
- Kopfschmerzen, Migräne
- Menstruationsbeschwerden

Nicht geeignet bei:

- Schwere Durchblutungsstörungen
- Krampfadern, Venenproblemen
- Herzbeschwerden
- Hauterkrankungen oder -verletzungen

Bemerkung:

Achte darauf, dass du dich nicht an dem heißen Wasser verbrennst..