

Kalter Schenkelguß

Vorteile

- durchblutungsfördernd
- schlaffördernd
- beruhigend
- blutdrucksenkend
- Kräftigung der Venen

Nicht durchführen bei

- ausgekühltem Körper
- Menstruation
- Harnwegsinfekten
- Schmerzen des Ischiasnervs
- Niedrigem Blutdruck

Bitte beachten

- Der Körper muss vor der Anwendung warm sein!
- Während der Anwendung auf einem Holz- oder Kunststoffrost stehen.
- Nach der Anwendung ankleiden und durch Bewegung den Körper erwärmen oder sich warm eingepackt hinlegen.

1. Am rechten Fußrücken außen beginnen. Den Wasserstrahl langsam außen bis eine zur Leiste führen. Den Schlauch ca. 3 Sekunden hin und her führen. Dann am Innenbein abwärtsführen.
2. Das gleiche Verfahren mit dem linken Bein anwenden. Beginn ist hier der linke Fußrücken.
3. Zum Abschluss wird erst die rechte Fußsohle, dann die linke Fußsohle mit Wasser abgossen.
4. Die Beine nicht abtrocknen! Das Wasser nur mit den Händen abstreifen und das Restwasser trocknen lassen.
5. Anschließend müssen die Beine wieder aufgewärmt werde. Entweder mit Bewegung, z.B. auf der Stelle laufen oder direkt unter eine warme Decke schlüpfen.

