

# Wechselfußbad



## Durchführung

1. **Vorbereitung:** Bereite zwei Wannen oder große Becken vor – eines mit warmem Wasser (etwa 38-40°C) und das andere mit kaltem Wasser (etwa 16-18°C). Stelle sicher, dass die Wannen tief genug sind, um die Füße und Knöchel vollständig einzutauchen.
2. **Warmes Bad:** Beginne mit dem warmen Bad. Tauche deine Füße und Knöchel für etwa 3 bis 5 Minuten ein.
3. **Kaltes Bad:** Wechsle dann zum kalten Wasser und tauche die Füße für etwa 15 bis 30 Sekunden ein.
4. **Wiederholung:** Wiederhole den Wechsel zwischen warmem und kaltem Bad zwei bis drei Mal, wobei du immer mit dem kalten Bad abschließt.
5. **Abschluss:** Streife das Wasser von den Füßen ab und ziehe warme Socken an. Erwärme die Füße durch Bewegung oder durch Bettruhe mit einer Decke.

## Kann helfen bei:

- Verbesserung der Durchblutung
- Schlafstörungen
- Chronisch kalten Füßen
- Stärkung des Immunsystems
- Kopfschmerzen
- Schlafstörungen

## Nicht geeignet bei:

- Erkrankungen der Blutgefäße (z.B. Krampfadern)
- Entzündungen an den Füßen
- Herzproblemen
- Instabilen Blutdruck

## Bitte beachten

- Bei Unwohlsein das Wechselfußbad abbrechen