



## Temperaturansteigendes Fussbad

### Beginnende Erkältung, Grippe kurieren

#### So geht es:

- Gefäss bis Wadenmitte mit warmem Wasser (36° bis 37°) Wasser füllen
- Körper mit Decke warmhalten
- Beine freimachen
- Füsse 15 Minuten baden, ständig Heisswasser nachgiessen bis zur Temperatur 39° bis 41°
- Weitere 5 Minuten baden
- Beine abtrocknen
- Mindestens 1 bis 1 ½ Stunde ruhen
- Lauwarme Waschung nach erwünschtem Schweissausbruch im Bett

#### Anzuwenden bei

- Beginnende Erkältung
- Halsschmerzen
- Bronchitis
- Asthma
- Grippe

sowie

- Akutem + Chronischem Harnwegsinfekt
- Arterielle Durchblutungsstörung
- Menstruationsbeschwerden
- Fieber erzeugen

#### Vorsicht bei:

- Krampfadern (Wasser bis max. Knöchel füllen und langsam 1 Liter heisses Wasser nachgiessen)



Illustration ©quellkraft.ch