

Wechselfussbad

Stärkt das Immunsystem und steigert die Durchblutung von Nasen- und Rachenraum

So geht es:

- Gefäss bis Wadenmitte mit kaltem Wasser füllen (max. 15°)
- Zweites Gefäss bis Wadenmitte mit warmem Wasser füllen (36° bis 38°)
- Körper mit Decke zusätzlich warm halten
- Beine freimachen
- Füsse im warmen Wasser 5 bis 10 Minuten baden, öfters bewegen
- Erst den rechten, dann den linken Fuss ins kalte Wasser tauchen.
Beide Füsse 6 bis 15 Sekunden kalt baden
- Beide Füsse erneut im warmen Wasser 5 bis 10 Minuten baden, wieder leicht bewegen
- Nochmals den linken, dann den rechten Fuss ins kalte Wasser tauchen.
Beide Füsse wieder 6 bis 15 Sekunden kalt baden
- Wasser mit den Händen abstreifen
- Zwischenzehnräume trocknen
- Füsse und Beine warm anziehen und für Wiedererwärmung sorgen, zum Beispiel durch Bewegung oder bei Kranken ins Bett unter die warme Decke legen.

Anzuwenden bei

- Erkältungskrankheiten
- Erschöpfung
- Kalten Füsse
- Kopfschmerzen, Migräne
- Durchblutungsstörungen
- Schlafstörungen
- Rheuma

Nicht empfohlen bei

- Krampfadern
- Diabetes



Illustration ©quellkraft.ch