

Kaltes Fussbad
durchblutungsfördernd,
schlaffördernd, abhärtend

Anwendung

nur bei gut warmen Füßen anwenden. Mit dem rechten Fuss voraus einsteigen und linken Fuss sogleich nachziehen. Das kalte Wasser soll die Waden zur Hälfte decken. Füße im Bad bewegen.



Dauer
2 – 30 Sek., für Trainierte
15 – 60 Sek.

Danach

Nicht abtrocknen, für Wiedererwärmung Füße bekleiden oder bewegen



Warmes Fussbad
erwärmend,
durchblutungsfördernd,
beruhigend

Temperatur und Dauer

36 – 38 °C während
10 – 20 Minuten

Danach

Kurze kalte Abgessung



Grundregeln für kalte und warme Kneipp-Bäder

Kalte Bäder:

- nur bei warmem Körper
- Frisches Wasser
- Anwendungsdauer 6 – 30 Sekunden

Warme Bäder:

- Badedauer 5 – 20 Minuten
- Wassertemperatur 36 – 38 °C

Temperaturansteigende Bäder:

- Dauer 12 – 20

Wechselbäder

- Badedauer 5 – 10 Minuten warm
- 10 Sekunden kalt
- 2x wiederholen und kalt beenden