

Das kalte Armbad die Tasse Kaffee der Naturheilkunde

Das kalte Armbad wird vor allem geschätzt als Linderungsmittel bei unruhiger Herztätigkeit, als Ableitung bei Kopfschmerzen und zur Anregung der Blutzirkulation. Sehr beliebt ist es auf Wanderungen, um die Hitze im Kopfbereich abzuleiten, es wirkt auch blutdruckregulierend.

Grundregel:

Voraussetzung für die Kaltwasseranwendung ist immer ein warmer Körper. Armbad nie mit kalten Händen oder Füßen durchführen. Erwärmen Sie sich vorher mit Gymnastik oder mit Laufen. Nie zwei Anwendungen gleichzeitig ausführen: Zeitabstand zwischen den Anwendungen zwei Stunden. (Es könnte eine gegenteilige Reaktion im Körper auslösen).

Technik:

Erst den rechten, dann den linken Arm mit der Hand voraus eintauchen und leicht bewegen. Dauer 30 Sekunden bis höchstens 60 Sekunden, je nach Verträglichkeit. **Vorsicht:** bei Angina pectoris.

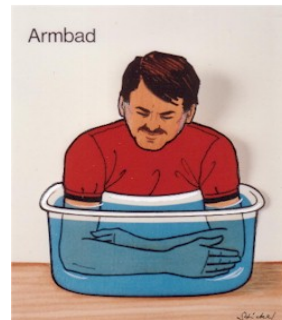
Darnach das Wasser abstreifen, nicht abtrocknen. Den Effekt der Verdunstungskälte einwirken lassen. Für die Wiedererwärmung die Arme bekleiden oder sich aktiv bewegen.

Die Wirkung des kalten Armbades:

- erfrischend, blutdruckregulierend, durchblutungsfördernd
- beruhigt das Herz und regt den Geist an
- kräftigt bei regelmässiger Anwendung die Herzmuskulatur
- zu empfehlen bei nervöser Herztätigkeit
- Anwendung bei körperlicher und geistiger Müdigkeit
- Kopfschmerzen



Armbad08



anmeldung@kneipp-meilen.ch

Das kalte Armbad die Tasse Kaffee der Naturheilkunde

Das kalte Armbad wird vor allem geschätzt als Linderungsmittel bei unruhiger Herztätigkeit, als Ableitung bei Kopfschmerzen und zur Anregung der Blutzirkulation. Sehr beliebt ist es auf Wanderungen, um die Hitze im Kopfbereich abzuleiten, es wirkt auch blutdruckregulierend.

Grundregel:

Voraussetzung für die Kaltwasseranwendung ist immer ein warmer Körper. Armbad nie mit kalten Händen oder Füßen durchführen. Erwärmen Sie sich vorher mit Gymnastik oder mit Laufen. Nie zwei Anwendungen gleichzeitig ausführen: Zeitabstand zwischen den Anwendungen zwei Stunden. (Es könnte eine gegenteilige Reaktion im Körper auslösen).

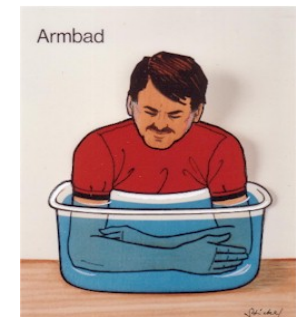
Technik:

Erst den rechten, dann den linken Arm mit der Hand voraus eintauchen und leicht bewegen. Dauer 30 Sekunden bis höchstens 60 Sekunden, je nach Verträglichkeit. **Vorsicht:** bei Angina pectoris.

Darnach das Wasser abstreifen, nicht abtrocknen. Den Effekt der Verdunstungskälte einwirken lassen. Für die Wiedererwärmung die Arme bekleiden oder sich aktiv bewegen.

Die Wirkung des kalten Armbades:

- erfrischend, blutdruckregulierend, durchblutungsfördernd
- beruhigt das Herz und regt den Geist an
- kräftigt bei regelmässiger Anwendung die Herzmuskulatur
- zu empfehlen bei nervöser Herztätigkeit
- Anwendung bei körperlicher und geistiger Müdigkeit
- Kopfschmerzen



anmeldung@kneipp-meilen.ch