

Der heisse Nackenguss

Oberkörper über die Badewanne vorbeugen und mit den Händen abstützen. Heisser Wasserstrahl beim sechsten Brustwirbel ansetzen, so dass eine Wasserplatte den Nackenbereich gleichmässig bedeckt.

Temperatur und Dauer:

Beginn mit 35 Grad. Innerhalb von 12-15 Minuten langsam und gleichmässig bis zur Erträglichkeitsgrenze von etwa 43 Grad steigern. Es entsteht eine intensive Hautrötung im begossenen Bereich.

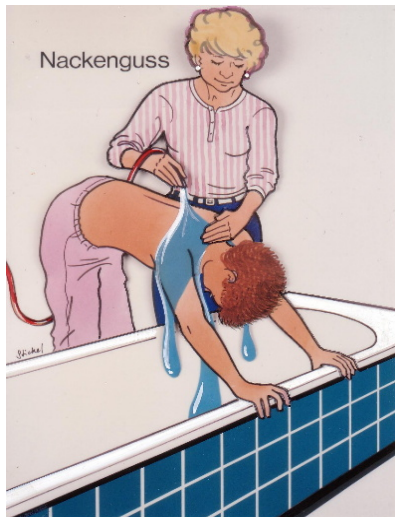
Danach: Abtrocknen, evt. mit Johannisöl einreiben, gut warmhalten. Entspannen und nachdünsten im Bett.

Die Wirkung des heissen Nackenguss:

- muskelentspannend
- durchblutungsfördernd
- gefässentkrampfend

Empfohlen bei: Verspannungen, Halskehre, Nackensteife, Migräne, Ohrensausen, Verkrampfungskopfschmerz.

Nicht bei: Bluthochdruck, grünem, od. grauem Star, Schilddrüsen Problem



Heisser Nackenguss

Der heisse Nackenguss

Oberkörper über die Badewanne vorbeugen und mit den Händen abstützen. Heisser Wasserstrahl beim sechsten Brustwirbel ansetzen, so dass eine Wasserplatte den Nackenbereich gleichmässig bedeckt.

Temperatur und Dauer:

Beginn mit 35 Grad. Innerhalb von 12-15 Minuten langsam und gleichmässig bis zur Erträglichkeitsgrenze von etwa 43 Grad steigern. Es entsteht eine intensive Hautrötung im begossenen Bereich.

Danach: Abtrocknen, evt. mit Johannisöl einreiben, gut warmhalten. Entspannen und nachdünsten im Bett.

Die Wirkung des heissen Nackenguss:

- muskelentspannend
- durchblutungsfördernd
- gefässentkrampfend

Empfohlen bei: Verspannungen, Halskehre, Nackensteife, Migräne, Ohrensausen, Verkrampfungskopfschmerz.

Nicht bei: Bluthochdruck, grünem, od. grauem Star, Schilddrüsen Problem

