

Aufsteigendes Fussbad

Wie: kontinuierlich ansteigende Temperatur, von unten aufsteigende Wärme
ein Becken mit körperwarmem Wasser, ein Themoskrug mit heissem Wasser, Schwimmthermometer
Kleinkinder kann man auf den Rand des Lavabos setzen
Anfangstemperatur 37° C – Endtemperatur 40° - 42°, ganz nach persönlichem Wohlbefinden
(bei Kindern allenfalls schon bei 39° C aufhören)
Wassertemperatur mit Schwimmthermometer unbedingt überwachen

Physiologie: erweitert die Gefässe
Verbessert die Durchblutung

Wirkung regt Herz und Kreislauf an, ohne zu belasten!
aktiviert das Gefässsystem, fördert die Durchblutung
verbessert die Zellversorgung
entspannt, löst Verkrampfungen
stimuliert über die Reflexzonen und Meridiane die inneren Organe
entgiftet: allenfalls basisches Badesalz als Zugabe
fördert den gesunden Schlaf

Wann? Bei beginnenden Erkältungen
stärkt das Immunsystem (regelmässig angewendet)
sanftes körperliches Training
Einschlafstörungen
gegen chronisch kalte Füsse

Beachten: Bei Krampfadern und Venenleiden soll folgendes beachtet werden:
Anfangstemperatur immer bei 33° C
Endtemperatur von Woche zu Woche langsam ansteigend
1. Woche: Endtemperatur 37° C
2. Woche: 37.5° C
3. Woche: 38° C
4. Woche 38.5° C
Nach 4 Wochen kann die Endtemperatur weiter gesteigert werden,
ganz nach dem persönlichen Wohlbefinden.

„Die Medizin bietet ein Kreislauftrainingsgerät, das jedem Heimtrainer überlegen ist und eine Reihe weiterer Vorteile hat: Das Schiele Kreislaufgerät. Der... Kreislauftrainigseffekt ist eindrucksvoll und mit regelmässigem körperlichen Training vergleichbar... Der vielleicht entscheidende Vorteil ... ist aber, dass die ansteigende Wärme die Fuss-Sohlen von unten trifft und so die Reflexzonen aktiviert.“ *aus: „Herzprobleme“, Rüdiger Dahlke, München 1990*

PRAXIS FÜR NATURHEILKUNDE TCM • TEN

Ernährung, Irisdiagnostik, Phytotherapie, Massagepraktiken, Ausleitende Verfahren
Gabriela Wyrsch Ineichen; www.naturheilkundig.ch; info@naturheilkundig.ch; 079 294 23 95