

Gesundheitstipp: **Armbad kalt**

Indikationen

Abgeschlagenheit, Müdigkeit, Abgespanntheit, nervösem Herzjagen
Herzklopfen, Herzstichen ohne organische Herzkrankheit, körperlicher
und geistiger Erschöpfung, Tennis-, Golfellenbogen zur Schmerz-
dämpfung, bei niedrigem Blutdruck schlaffördernd,
bei hohem Blutdruck senkend

Vorsicht bei/nicht geeignet bei

Angina pectoris, organischen Herzkrankheiten, kalten Händen
(vorher erwärmen!) Gefäßkrämpfen

Wirkung

Herz : schlagfrequenzsenkend, beruhigend

psychovegetativ : erfrischend, regt an, ohne aufzuregen

Was wird benötigt?

Armbadewanne (gegebenenfalls Wachbecken, Brunnentrog)

Besondere Bemerkungen:

Nicht mit kalten Händen ins kalte Wasser!

Zeitpunkt der Anwendung: am besten in den frühen Nachmittagsstunden

Vorgehen/Technik

Gefäß mit kaltem Wasser füllen

Temperatur : so kalt wie möglich (ca. 12 bis 18°C)

- Arme bis Mitte Oberarm eintauchen

Dauer : bis 30 Sekunden, je nach Wassertemperatur, bis zu Ein-
treten von Kältegefühl/Kälteschmerz

- danach Wasser nur abstreifen, nicht abtrocknen, dadurch wird
Reizstärke vergrößert und verlängert (Verdunstungskälte)

- Arme bewegen (pendeln), bis Wärmegefühl eintritt.