

## Gesundheitstipp: **Halbbad**

### Indikationen

vegetativer Übererregbarkeit, Beinvenenleiden,  
Überhitzungszuständen, Einschlafstörungen,

### Vorsicht bei/nicht geeignet bei

Menstruation, Blasenentzündung, Ischias-Nervenreizung, Frieren,  
Frösteln, Kältegefühl in den Beinen, kalten Füßen, Neigung zu  
Gefäßkrämpfen, Neigung zu rheumatischen Erkrankungen, Durch-  
fällen (Diarrhoe) Darmentzündungen, Darmbluten

### Wirkung

entspannend, ausgleichend auf das Vegetativum, nerven-  
kräftigend, erfrischend, abhärtend, schlaffördernd.

### Was wird benötigt?

Badewanne (Fluss- oder Seeufer)

### Besondere Bemerkungen:

Der Körper muss warm sein!

### Vorgehen/Technik

- Wanne bis zur Hälfte (etwa Nabelhöhe) mit kaltem Wasser (12 - 18°C) füllen
- langsam einsteigen und hinsetzen
- *Badedauer* anfangs ca. 6 - 10 Sek., später bis ca. 1 Min.

**Für Wiedererwärmung sorgen**: entweder im Bett oder besser aktiv durch Bewegung