

## Gesundheitstipp: Wechselbrustguss

### Indikationen

Abgeschlagenheit,  
Abgespanntheit,  
Abhärtung bei Erkältungsneigung

### Vorsicht bei/nicht geeignet bei

organischen Herzerkrankungen ( Herzrhythmusstörungen, koronarer Herzkrankheit, Angina pectoris)  
Asthma bronchiale, Frieren, Frösteln

### Wirkung

kreislaufanregend,  
erfrischend  
gewebestraffend

### Was wird benötigt?

Gummischlauch: Länge 1,5 m  
Durchmesser 3/4 Zoll oder Gießhandstück  
ca. 5 Minuten Zeit!

### Besondere Bemerkungen:

Die Ausführung erfolgt am besten über die Badewanne gebeugt. Das Wasser anschließend nur abstreifen- nicht abtrocknen !, anziehen, wiedererwärmen durch Gymnastik der Arme.

### Vorgehen/Technik

#### 1. Warmanteil (36-38° C)

*rechter Arm:*

- außen aufwärts bis zur Schulter, ca. 30 Sek. verweilen
- innen abwärts

*linker Arm:*

- außen aufwärts bis zur Schulter, ca. 30 Sek. verweilen
- innen abwärts

*Brust:*

- rechter Arm außen aufwärts und dann wechseln zur Brust
- Brust ca. 30 Sek. in Achterform umkreisen
- linker Arm innen abwärts

#### 2. Kaltanteil (bis ca. 20° C)

- Die Vorgehensweise ist wie beim Warmanteil aber nur kurz verweilen (ca. 5 Sek.)

#### 3. Warm- und Kaltanteil einmal wiederholen