

Anleitung Hydrotherapie-Anwendungen

Wassertreten

Vorsicht:

Während der Menstruation, bei Harnwegsinfektionen, Unterleibsinfektionen oder anderen Blasen-Nierenerkrankungen sowie bei arteriellen Durchblutungsstörungen sollte diese Anwendung nicht durchgeführt werden.

Wirkung:

- kräftigt die Venen
- wirkt gegen heiße Beine
- Schlaffördernd bei Durchführung am Abend
- hilft bei Migräne
- stärkt das Immunsystem
- wirkt vegetativ stabilisierend

Durchführung:

Diese Anwendung kann zu Hause durchgeführt werden oder wenn du unterwegs an einem Bach bist. Für zu Hause kannst du die Badewanne mit kaltem Leitungswasser füllen, so dass dir das Wasser bis knapp zu den Kniekehlen reicht.

Dann kannst du dich ins Wasser stellen und abwechslungsweise auf einem Bein stehen (wie ein Storch). Bevor es dir zu kalt wird beendest du die Durchführung. Wichtig ist die anschließende Wiedererwärmung. Streich das Wasser von den Füßen, Beinen ab und zieh dir Socken an. Danach kuschelst du unter die Decke oder sorgst mit aktiver Bewegung (Fuss durchbewegen oder Laufen) für die Erwärmung deiner Füße.

Aufsteigendes Fussbad

Vorsicht:

Bei Venenerkrankungen, insbesondere bei einer Neigung zu Thrombosen und Krampfadern, solltest du das ansteigende Fussbad nicht anwenden! Auch wenn du an einer schweren Herzerkrankung, arteriellen Durchblutungsstörungen oder diabetisches Fussleiden hast, sollte diese Anwendung nicht durchgeführt werden.

Wirkung:

- mildert die meisten rheumatischen Erkrankungen
- hilft bei Gefäßkrämpfen
- wirkt reflektorisch auf die Unterleibsorgane
- erleichtert das Einschlafen

Durchführung:

Da das aufsteigende Fussbad eine geeignete Massnahme zur Schlafförderung ist, wendest du diese am besten am Abend an.

Für diese Anwendung benötigst du ein Thermometer, Eimer/Fusswanne.

Zu Beginn sollte die Wassertemperatur 33°C betragen. Tauche dann beide Füße ins Wasser.

Dann kannst du während 20min fortlaufend heisses Wasser hinzufügen bis max. 40°C.

Im Anschluss die Füße gut abtrocknen und Nachruhen auf dem Sofa oder direkt ins Bett gehen.