

## Kneipp-Tipps für daheim – Kleiner Aufwand, große Wirkung

Der Kneippverein Freyung-Grafenau gibt Anregungen für einen aktiven und gesunden Alltag

### Das „ansteigendes Armbad“:

Mit dieser Kneipp-Anwendung entlasten Sie Ihren Kreislauf und stärken Ihr Abwehrsystem. Besonders günstig wirkt es bei Herz- und Blutdruckproblemen - auch bei Migräne oder für Rheumapatienten hat es wohltuende Wirkung. In ein Waschbecken oder eine Armbadewanne warmes Wasser (etwa 30 Grad) einlaufen lassen. Davorsetzen, dabei aber auf eine bequeme Haltung achten, die Arme entblößen und beide Arme ins Wasser legen, so dass die Ellenbogen mit Wasser bedeckt sind. Steigern Sie die Temperatur im



„ansteigendes Armbad“

Foto: Brunnhölzl

Laufe der nächsten 15 bis 20 Minuten durch Zugeben von heißem Wasser auf bis zu 40 Grad. Danach Wasser abstreifen und für eine Viertel- bis eine halbe Stunde ins Bett.

### Das „Wechselarmbad“:

Das Wechselarmbad kann ein Mittel bei Kreislauf- und Durchblutungsstörungen, Arthrose, Atemwegskrankheiten, chronisch kalten Händen oder Erschöpfung sein. Dafür brauchen wir zwei Armbecken: Eines mit gut warmem Wasser (Richtwert 35-38 Grad) und eines mit kaltem (Richtwert ca. 18 Grad). Beginnen wir mit dem warmen Wasser. Dazu tauchen wir beide Arme bis zur Oberarmmitte ein. Nach 5 Minuten tauchen wir die Arme dann für maximal 10 Sekunden ins kalte Wasser, dann zurück ins Warme. Den Vorgang einmal wiederholen, also nochmal 5 Minuten warm tauchen, 10 Sekunden kühlen, Anwendung beenden. Die Arme dann nicht abtrocknen, sondern nur abstreifen. Zur Wiedererwärmung entweder bewegen oder ab ins Bett.

**Wichtiger Hinweis: Kneipp-Anwendungen in jedem Fall nur nach Rücksprache mit dem Arzt anwenden.**

**„Bleiben Sie gesund“ wünscht Ihnen der Kneippverein Freyung Grafenau.**

Georg Brunnhölzl