

Gesundheitstipp:

- Ganzwaschung - die leichte Abhärtungsübung

Indikationen

Abwehrschwäche, Nervosität, vegetativer Unausgeglichenheit, Kreislaufstörungen, Störung der Wärmeregulation (kalte Hände, Füße!), rheumatoide Arthritis, schlechter Hautdurchblutung, Schlaflosigkeit (Ein- u. Durchschlafstörungen), chronische rheumatische Erkrankungen

Vorsicht bei/nicht geeignet bei

Frieren, Frösteln

Wirkung

abhärtend, herzentlastend,
Anregung des Hautstoffwechsels
reguliert den Wärmehaushalt,
vegetativ stabilisierend,
kreislaufanregend

Was wird benötigt?

Leinenwaschungstuch (30x60cm)
Gefäß mit kaltem Wasser, anfangs ggf. zimmerwarm (18° - 22°C), später so kalt wie möglich!

Besondere Bemerkungen:

Der Körper muss warm sein! Waschung zügig (aber nicht hastig) ausführen, um Auskühlung zu vermeiden.

Gute Wiedererwärmung ist das Ziel der Behandlung(!)

Bei bettlägerigen Patienten ist sie zur Kreislaufanregung geeignet und erfrischend.

Vorgehen/Technik

Das Tuch eintauchen, fest drücken, auf der Haut leicht ausdrücken, so dass ein Wasserfilm auf der Haut entsteht, dann:

1. rechten Arm erst außen, dann innen (bis in die Achselhöhle)
2. linken Arm erst außen, dann innen abreiben
3. Hals, Brust, Leib
4. Rücken
5. rechtes Bein außen, vorne, innen und hinten (mit Gesäß) abreiben
6. linkes Bein außen, vorne, innen und hinten (mit Gesäß) abreiben
7. rechte und linke Fußsohle

Nicht abtrocknen (Reizverstärkung durch Verdunstungskälte).

Nach der Waschung Wiedererwärmung (im Bett ca. 30-60 Min.) oder wieder anziehen und bewegen.