

Med. Vollbad

Indikationen

Arthrose der Wirbelsäule und Gelenke
Verspannungszuständen körperlicher und seelischer Art
vegetativer Überregbarkeit (Streß)
Schlafstörungen

Vorsicht bei/nicht geeignet bei

Krampfaderleiden, Herzinsuffizienz, niedrigem Blutdruck
Entzündungszuständen (z. B. rheumatischer Arthritis)

Wirkung

beruhigend und schlaffördernd bei nicht zu langer Badedauer (bis ca. 10 Min., Temperatur max. 38° C)
muskelentspannend, vegetativ stabilisierend, hautpflegend, nervenentspannend, stoffwechselalkalisierend
die Gelenkbeweglichkeit fördernd

Was wird benötigt?

Badewanne ggf. Zusätze

Besondere Bemerkungen

Vorsicht bei Krampfaderleiden, Neigung zu Venenentzündungen!
Bei Komplikationen (Herzsensationen und Blutdruckregulationsstörungen) den Wasserspiegel senken und kalte
Herzauflagen machen!
Bei Temperaturen über 38° C meist anregende/schlafstörende Wirkung

Nie vor und nach Mahlzeiten baden (mindestens 1 Std. Abstand)!

Zusätze in das laufende Wasser geben:

[siehe Zusätze!](#)

Vorgehen/Technik

Wanne bis in die Halsgegend mit warmen Wasser (39 - 38° C)
füllen und den gewünschten Badezusatz zugeben.

Badedauer: 10 - 15 Minuten (zur Beruhigung und Schlafförderung
bis 10 Min!)
langsam aufstehen (Kreislauf)
anschließend kühle Abgießung oder kühles Abduschen
danach Bettruhe (mind. 20 Min.) ohne Radio oder Fernsehen!

genießen Sie die Ruhe!