

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