



## Das Armbad

### Das kalte Armbad

Die „Tasse Kaffee der Naturheilkunde“ macht geistig fit, beruhigt aber auch. Denn der Muntermacher wirkt ausgleichend und anregend zugleich. Sie können diese beliebte Kneipp-Anwendung morgens oder am frühen Nachmittag machen und werden sehen, dass Müdigkeit und Erschöpfung verschwinden. Bitte beachten Sie: Nur mit warmen Armen und Füßen ins kalte Wasser! Füllen Sie Ihr Waschbecken (besser: Kneipp-Armbecken erhältlich unter <http://shop.kneippverlag.de/>) mit kaltem Wasser (12 Grad oder wärmer; es sollte sich nicht unangenehm anfühlen) und tauchen Sie die Arme bis zur Mitte der Oberarme ein. Nach 30 Sekunden – falls die Kälte schmerzt, früher – beenden. Wasser abstreifen, nicht abtrocknen. Arme bewegen bis ein Wärmegefühl eintritt.

### Das ansteigende Armbad

Eine Abwandlung ist das ansteigende 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. Dabei beginnen Sie mit hautwarmem Wasser und steigern die Temperatur im Laufe der nächsten 15 bis 20 Minuten auf bis zu 39 Grad. Danach Wasser abstreifen und für eine Viertel- bis eine halbe Stunde ins Bett (Vorsicht bei Venenleiden, Lähmungen oder Lymphproblemen in den Armen).

### Das Wechselarmbad

Das Wechselarmbad kann ein Mittel bei Kreislauf- und Durchblutungsstörungen, Arthrose, Atemwegserkrankungen, chronisch kalten Händen oder Erschöpfung sein. Dafür brauchen Sie zwei Armbecken: Eines mit gut warmem Wasser (Richtwert 36-38 Grad) und eines mit kaltem (Richtwert unter 18 Grad). Beginnen Sie nun mit dem warmen Wasser. Tauchen Sie beide Arme bis zur Mitte der Oberarme ein. Bleiben Sie so sitzen, bis Ihnen wohliger warm ist. Achten Sie auf eine bequeme Haltung. Nach 5 Minuten tauchen Sie die Arme dann für wenige Sekunden ins kalte Wasser. Maximal 10 Sekunden halten, dann zurück ins Warme. Den Vorgang einmal wiederholen, also nochmal 5 Minuten warm tauchen, 10 Sekunden kühlen, Anwendung beenden. Arme nicht abtrocknen, nur abstreifen; warm anziehen, zur Wiedererwärmung entweder bewegen oder ab ins Bett.

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