

KNEIPP - ZONE

Armbecken



1

Zu Beginn müssen Sie darauf achten, dass Ihre Arme und Hände angenehm warm sind.

Tauchen Sie dann Ihre Arme bis zur Mitte der Oberarme in das kalte Wasser ein.



3

Anschließend das Wasser sanft von den Armen streichen.



2

Nach bis zu 30 Sekunden (falls die Kälte schmerzt, früher) sollten Sie die Arme wieder herausnehmen.



4

Danach die Arme so lange bewegen, bis das Wärmegefühl wieder eintritt.

Diese Anwendung ist zu empfehlen bei:

- Abgeschlagenheit
- Müdigkeit
- Tennisarm
- nervösem Herzrasen oder -klopfen ohne organische Herzerkrankungen
- niedrigem Blutdruck (schlaffördernd)
- hohem Blutdruck (blutdrucksenkend)

Diese Anwendung ist nicht zu empfehlen bei:

- Angina pectoris
- organischen Herzerkrankungen
- Gefäßerkrankungen in den Händen