

Kneipp-Tipp für daheim: „Regt an, nicht auf“ – das Wechselarmbad

Das Wechselarmbad kann ein gutes Mittel bei Kreislauf- und Durchblutungsstörungen, Arthrose, Atemwegskrankheiten, chronisch kalten Händen oder Erschöpfung sein. Vorsicht ist geboten bei Angina pectoris, organischen Herzkrankheiten sowie Gefäßkrämpfen.

Dafür brauchen Sie zwei Armwannen: Eine mit gut warmem Wasser (Richtwert 36-38 Grad) und eine 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 wohlig warm ist. Achten Sie auf eine bequeme Haltung. Nach fünf Minuten tauchen Sie die Arme dann für wenige Sekunden ins kalte Wasser. Maximal zehn Sekunden halten, dann zurück ins Warme. Den Vorgang einmal wiederholen, also nochmal fünf Minuten warm tauchen und zehn Sekunden kühlen. Das restliche Wasser von den Armen nur abstreifen, warm anziehen und zur Wiedererwärmung entweder bewegen oder ab ins Bett.

Unterstützend kann man Zusätze ins warme Wasser geben, beispielsweise:

- Rosmarin bei Kreislaufstörungen
- Fichte bei Arthrose
- Thymian bei Bronchitis
- Heublumen bei rheumatischen Erkrankungen

Videos zum Tipp finden Sie auf Instagram: [kneippbund_de](#) und Youtube: Kneipp-Bund e.V.