

Michael Sonntag

prakt. Arzt
Chirotherapie - Homöopathie
Marktstr. 24
97450 Arnstein

Michael Sonntag, prakt. Arzt, Marktstr. 24, 97450 Arnstein

Anleitung für wechselwarme Fußbäder:

1. 2 Eimer mit ca. 7-8 Liter (soll mit Füßen drinnen nicht überlaufen) Wasser, davon einer mit kaltem Leitungswasser und der zweite ca. 40-41° warmen Wasser
2. 10 min. die Füße im warmen Wasser, damit das Wasser nicht abkühlt, alle paar Minuten 1 Liter ausschöpfen (1 l. Messbecher) und 1 Liter heißes Leitungswasser nachfüllen. Es soll immer so heiß wie es ertragen wird sein.
3. 10 Sekunden die Füße ins kalte Wasser.
4. Punkt 2. und 3. noch einmal wiederholen.
5. Anschließend Füße gut abtrocknen und warm anziehen (Socken), wenn möglich ins Bett.

Hilft gut bei Grippekopfschmerzen, Frost und Hitze im Wechsel, trainiert das Immunsystem.