

## Anleitung für ein aufsteigendes Fussbad

### **am besten führen Sie das aufsteigende Fussbad vor dem Schlafengehen durch**

- stellen Sie einen Eimer in eine Bade- oder Duschwanne und mit füllen Sie ihn mit körperwarmem Wasser
- giessen Sie alle 3-4 Minuten heisses Wasser nach, bis die Badetemperatur bei ca. 40°C liegt (Badedauer 15-20 Minuten)
- optimalerweise spüren Sie, wie die Wärme ansteigt und Ihren ganzen Körper durchwärmt – bei einer beginnenden Erkältung mit Frösteln sollten Sie sogar zu schwitzen beginnen
- trocknen Sie die Füsse nach dem Baden gut, ziehen Sie Wollsocken an und gehen Sie am besten gleich anschliessend zu Bett

