

## Gesundheitstipps to go

### Wechselarmbad für Klein und Groß in der kalten Jahreszeit

Das Wechsel-Armbad regt unseren Kreislauf an, aber nicht auf. Gerade in der kühleren Jahreszeit ist dieses Angebot für die ganze Familie geeignet. Der ideale Zeitpunkt für das Armbad ist am frühen Nachmittag. Hinterher sollten Sie noch etwas Zeit einplanen, um sich Ruhe zu gönnen. Vielleicht trinken Sie zusammen mit ihren Kindern einen leckeren Kräutertee oder lesen eine Geschichte.



#### Was bewirkt es:

Das Wechselarmbad trainiert unsere Regulationskräfte der Hautoberfläche und lässt die Haut intensiver durchbluten. Nach dem Armbad werden unsere Arme angenehm warm und wir fühlen uns frisch und ausgeglichen.

Bei regelmäßiger Anwendung stärken Sie Ihr Immunsystem und es wirkt heilend auf Atemwegserkrankungen.

#### Sie brauchen:

Zwei Wannen und eventuell ein Thermometer

#### So funktioniert's:

Geben Sie in die erste Wanne warmes Wasser mit ca. 36-38 Grad Celsius. Es sollte in jedem Fall als angenehm empfunden werden. In die zweite Wanne geben Sie kaltes Wasser, ca. 18-25 Grad Celsius. Bitte beachten Sie, je kleiner die Kinder desto wärmer.

Stellen Sie die Wannen auf einen Hocker oder kleinen Tisch, damit auch Ihre Kinder bequem davorstehen oder sitzen können. Wenn Sie nur eine Wanne haben, nehmen Sie zusätzlich das Waschbecken.

Zuerst tauchen Sie Ihre Arme bis zur Hälfte des oberen Arms für ca. 5 Minuten in das warme Wasser bis ein angenehmes Wärmegefühl eintritt. Danach tauchen Sie die Arme für ca. 5-10 Sekunden in das kalte Wasser.

Darauffolgend sofort wieder in das warme Wasser und wiederholen den Vorgang eine zweites Mal.

Natürlich können Sie den Vorgang auch ein drittes Mal wiederholen. Denken Sie nur daran, dass während des Badens das warme Wasser etwas abkühlt.

Am Ende streifen Sie die nassen Arme nur ab und trocknen Sie kurz an der Luft, bevor Sie sich und Ihren Kindern wieder etwas über die Arme ziehen.

#### Tipp:

Für Kinder wird das Wechselarmbad zum Erlebnis, wenn Sie das Wasser mit Badefarbe einfärben oder kleine bunte Steinchen in das Wasser legen.

#### Bitte beachten Sie:

Führen Sie das Wechselarmbad nicht vor dem direkten Einschlafen durch.

