Ressort: Gesundheit

Kaltes Armbad stoppt Müdigkeit

Kneipp-Anwendung

Bad Wörishofen, 27.08.2015, 19:58 Uhr

GDN - Welcher Berufstätige kennt das nicht: Die Sehkraft lässt nach, die Konzentration schwindet und man könnte auf dem Bürostuhl einschlafen. Diese Symptome treten gern nach der Mittagspause bei vielen Menschen auf.

Was nun? Kaffee, Cola, schwarzer Tee - oder was ganz anderes? Der Gesundheitspfarrer Sebastian Kneipp schlägt unter anderem eine Wasseranwendung vor, die auch als Tasse Kaffee des Kneippianers bezeichnet wird. Gemeint ist das kalte Armbad. Vom Kneipp-Verlag in Bad Wörishofen wird für diese Anwendung eine Armbadewanne aus Polyethylen empfohlen. Im Büro geht aber auch das Waschbecken. Mit dem rechten Arm beginnend werden nacheinander beide Arme bis zur Hälfte des Oberarms in das Gefäß mit kaltem Wasser eingetaucht. Ungefähr 30 Sekunden verbleiben die beiden Arme im Wasser. Nach dem Auftauchen aus dem Wasser werden die Arme nur abgestriffen, nicht abgetrocknet.

Das kalte Armbad ist eine Lösung bei Abgeschlagenheit und Müdigkeit. Es ist erfrischend bei großer Hitze, durchblutungsfördernd und blutdruckregulierend und zudem kostengünstig. Nicht geeignet ist das Armbad bei Angina pectoris und organischen Herzkrankheiten sowie kalten Händen. Letztgenannte müssen vor der Anwendung erwärmt werden. Pflanzenextrakte können dem Wasser beigemischt werden, damit die Müdigkeit noch intensiver bekämpft werden kann.

Bericht online:
https://www.germandailynews.com/bericht-59546/kaltes-armbad-stoppt-muedigkeit.html

Redaktion und Veranwortlichkeit:
V.i.S.d.P. und gem. § 6 MDStV: Hartmut Butt, Freier Journalist

Haftungsausschluss:
Der Herausgeber übernimmt keine Haftung für die Richtigkeit oder Vollständigkeit der veröffentlichten Meldung, sondern stellt lediglich den Speicherplatz für die Bereitstellung und den Zugriff auf Inhalte Dritter zur Verfügung. Für den Inhalt der Meldung ist der allein jeweilige Autor verantwortlich. Hartmut Butt, Freier Journalist

Editorial program service of General News Agency:
UPA United Press Agency LTD
483 Green Lanes
UK, London N13NV 4BS
contact (at) unitedpressagency.com
Official Federal Reg. No. 7442619