



Kneipp-Muntermacher - das kalte Armbad

So wird's gemacht:

- ▶ Armbadewanne oder Waschbecken mit kaltem Wasser füllen (ca. 15°C)
- ▶ Beide Arme bis zur Mitte des Oberarms eintauchen. Nach 30 Sekunden oder auch früher, falls es zu kalt wird, Arme rausnehmen
- ▶ Wasser abstreifen und Arme bewegen, bis sie warm werden

