

## **Sendung inform.tv – „kalte Füße“**

### **Bürstenmassage**

Zur Verbesserung der Hautdurchblutung und des peripheren Kreislaufs (Erweiterung der Hautblutgefäße und Ankurbelung des Stoffwechsels)

Die Bürstenmassagen können vor- oder nach dem Duschen angewendet werden. Es empfiehlt sich vor dem Duschen, um ev. nachfolgend noch einen Wechselguss zu applizieren und zudem alte Hautpartikel abzurubbeln.

### **Anleitung für die Beine**

Wir beginnen am linken Bein (HerzKreislauf berücksichtigend) auf dem Fussrücken mit kleinen Kreisungen im Gegenuhrzeigersinn. Wir steigen an der Aussenseite hoch bis zum Knie und danach zum Oberschenkel. Wir beziehen auch die Unter- und Oberschenkel-Hinterseite mit ein. Wir massieren danach wieder vom Fuss mit Kreisungen hinauf an der Innenseite des Unterschenkels zum Knie und danach bis zur Oberschenkelinnenseite. Wir wiederholen das gleiche am rechten Bein. Zum Schluss massieren wir die Fusssohlen ausgiebig.

Danach empfiehlt sich die Füße oder auch Beine mit Durchblutungsfördernden Salben oder Ölen einzureiben (Rosmarien, Fichtennadel oder Melisse), die Füße warm einzupacken oder danach einen Spaziergang zu machen.

### **Anleitung für die Arme**

Wir beginnen am linken Arm an der Aussenseite auf dem Handrücken. Mit kleinen Kreisen massieren wir im Gegenuhrzeigersinn Richtung Oberarm bis zur Schulter. Auf der Schulter verweilen wir und umkreisen die Schulter bis zum Schulterblatt, Nacken und vorne zum Schlüsselbein-Brustbereich (dort auch Streichungen möglich). Danach steigen wir wieder von neuem mit Kreisen am Innenarm von der Handfläche hinauf bis zur Ellbogeninnenseite zum Oberarm. Das gleiche wiederholen wir am rechten Arm. Zum Schluss massieren wir die Handflächen ausgiebig.

Zusätzlich kann man die Brust umkreisen und die Flanken und den Bauch einbeziehen. Wir achten dabei auf Kreisungen zum Herzen hin.

## **Effektverstärker**

Meersalzabreibungen, verschieden beschaffene Bürsten, Lappen, Massagehandschuhe, Massagerollen und Igelbälle sowie Öle mit pflanzlichen Zusätzen (z.B. Fichtennadel, Rosmarin, Lavendelblüten oder Melisse).

## **Massnahmen aus der Hydrotherapie**

### 1. Temperaturansteigende Teilbäder (Arme oder Beine)

Bei ihrer Durchführung wird unter Auslassung der primären, vasokonstriktorisches Gefässreaktion eine mit dem Temperaturanstieg synchron verlaufende Gefässerweiterung bewirkt. Anfangs erfasst sie die Haut und Unterhaut des gebadeten Bezirks, dehnt sich dann aber bei fortschreitender Wärmezufuhr über die gesamte Körperdecke aus. So wird nicht nur er lokale Stoffwechsel angeregt, sondern es kommt gegebenenfalls zu einer passageren allgemeinen Stoffwechselsteigerung, zur Beeinflussung der Wärmeregulation und zum Schweissausbruch.

### 2. Wechsel-Teilbäder und Tretbäder/Duschen und Sauna

### 3. Wechselgüsse

### 3. Kohlensäurebäder

## **Wirkungen**

Beeinflussung der Blutzirkulation in der Körperdecke welche auch auf den Gesamtkreislauf, Blutdruck und Herztätigkeit Auswirkungen hat. Auch Trainingsprogramm für die periphere Gefässregulation im Sinne einer Gefässadaptation bzw. Readaptation, besonders dann wenn funktionelle Regulationsstörungen auf diesem Sektor bestehen. Selbstverständlich werden auf nervalen Wege, mit dem Reiz an der Haut reflektorisch und allg. umstimmende Wirkungen am Nervensystem ausgelöst (beim Guss).

## **Andere Therapiemöglichkeiten**

1. Med. Massage
2. Unterwasserdruckstrahlmassage
3. Shiatsu
4. Bindegewebsmassage, Faszienmassage
5. Fussreflexzonenmassage
6. Osteopathie
7. Massnahmen aus der TCM (Kräuter, AP, Ernährung nach den 5 Elementen)
8. Ernährung mit feurigen, erwärmenden Gewürzen (Tabasco, Pfefferschoten, Chili, Paprika, Curry oder andere Sorten sowie Ingwer)
9. Versch. Hautöle mit Durchblutungs- oder Wärmeeffekt
10. Regelmässige Bewegung (Spazieren, Joggen, Gymnastik usw. )
11. Kneten von Knetmasse, Lehm oder Fango
12. Parafinbäder

**Wichtig bei all den Behandlungsformen ist, eine regelmässige Anwendung über mehrere Tage und Wochen, um einen Effekt zu erzielen, bzw. Umstimmung des Systems oder Trainingserfolg zu erreichen!**