

## EMPFEHLUNGEN FÜR GESUNDHEITS- UND KURGÄSTE

Der Wechsel von warmen und kalten Bädern beschleunigt die Rehabilitation nach einer Krankheit, einem Unfall oder einer Operation. Eine regelmäßige Wiederholung wirkt sich außerdem positiv auf den Alterungsprozess aus.

<b>1</b> Duschen/Reinigung	5 Min	<b>9</b> Im Freien gehen	5 Min
<b>2</b> Abtrocknen	2 Min	<b>10</b> Kalt Duschen, Kneippgang kalt	
<b>3</b> Knöcheltiefes, warmes Fussbad	5 Min	<b>11</b> 0,5 l trinken, leichtes Essen	
<b>4</b> Whirlpool oder Sprudelliegen	10 Min	<b>12</b> In Leintuch eingehüllt Ruhepause	
<b>5</b> Warm-/Kalt Quellbecken, kalt Duschen (arabische Bäder), 1 min warm, 20 sek Duschen, 3x wiederholen	10 Min	<b>13</b> Thermenbecken oder Vitalbecken: Massage mit Luft- und Wasserdüsen, 34°C zur Lockerung der Gelenke und Muskulatur	
<b>6</b> 1 Becher Thermalwasser trinken		<b>14</b> Bei Übersäuerung nach zusätzlicher Pause: Basenbecken	
<b>7</b> Ruhepause	15 Min	<b>15</b> Massage	
<b>8</b> Saunagang oder Dampfbad mit Aufguss	10 Min		

EG



OG

