

# Checkliste Hydrotherapie



---

# Checkliste Hydrotherapie

---

Wassermanwendungen eignen sich sehr gut zur ***allgemeinen Stärkung des Körpers und des Immunsystems.***

3 einfache Methoden, die Du leicht in Deinen Alltag einbauen kannst, sind Trockenbürsten, Wechselduschen und das kalte Armbad.

## ☀ **Trockenbürsten**

kreislaufanregend, aktivierend, blutdruckregulierend

## ☀ **Wechselduschen**

Infekt vorbeugend, wärmeregulierend, nervenberuhigend

## ☀ **kaltes Armbad**

wirkt Abgeschlagenheit und Müdigkeit entgegen

In der folgenden Tabelle findest Du Informationen zu weiteren Wassermanwendungen und im Anschluss noch zusätzliche wichtige Anmerkungen.

Anwendung	Temperatur	Hilfsmittel	Wirkungen
<b>Waschungen</b> - Oberkörper - Unterkörper - Leib - Ganzkörper	kalt	Waschlappen, Gefäß mit kaltem Wasser  evtl. Zusätze wie Essig, Salz oder ätherisches Öl	- durchblutungsfördernd - kreislaufanregend - stoffwechselfördernd - herzentlastend - wärmereregulierend - schlaffördernd - abhärtend
<b>Güsse</b> - Knie - Schenkel - Arm - Gesicht - Vollguss	kalt; temperiert; warm und kalt im Wechsel; ansteigende Temperatur	Gummischlauch mit Gießhandstück oder einfach die Brause von der Dusche oder der Badewanne	- durchblutungsfördernd - kreislaufanregend - stoffwechselfördernd - erfrischend - vegetativ beruhigend
<b>Wickel /  Umschläge</b>  - Waden - Lenden - Brust - Hals	kalt warm oder heiß	3 Wickeltücher: - Leinentuch (innen) - Baumwolltuch - Woll- oder Flanelltuch (außen)  evtl. als Zusatz Essig, Salz, Lehm	kalt: - wärmeentziehend - entzündungshemmend - entkrampfend - schmerzstillend - gewebestraffend - schmerzlindernd - vegetativ stabilisierend - blutdrucksenkend - herzentlastend - beruhigend - schlaffördernd heiß: - entkrampfend - durchblutungsfördernd - stoffwechselfördernd - schmerzlindernd - beruhigend
<b>Packungen /  Auflagen /  Kompressen</b>  - Heublumensack - Leibauflage - Dampfkompresse	kalt warm oder heiß	3 Tücher: - Leinentuch - Baumwolltuch - Wolltuch  evt. als Zusatz Quark, Lehm, Essig oder Heublumensack	- entkrampfend - schmerzlindernd - beruhigend - entspannend - stoffwechselfördernd

Anwendung	Temperatur	Hilfsmittel	Wirkungen
<b>Bäder</b> - Armbad - Fußbad - Sitzbad - Halbbad - Dreiviertelbad - Vollbad	kalt, warm, warm und kalt im Wechsel, ansteigende Temperatur	Badewanne, Waschbecken, Fußbadewanne evtl. Badezusätze	- entspannend - anregend - entkrampfend - durchblutungsfördernd - vegetativ stabilisierend
<b>Trockenbürsten</b>		Naturfaserbürste	- hauterneuernd - durchblutungsfördernd - anregend - abhärtend - leistungssteigernd
<b>Wassertreten / Taulaufen / Schneelaufen</b>	kalt	Wassertretbecken, Bach, Badewanne, Meeresstrand; taufeuchter Rasen; frisch gefallener Schnee; Handtuch	- durchblutungsfördernd - stabilisierend - infektvorbeugend - abhärtend

## Waschungen

Kalte Waschungen **nur bei warmer Haut** anwenden. Die Waschung immer zügig durchführen, um eine Auskühlung zu vermeiden.

Nach der Waschung **nicht abtrocknen und direkt warm anziehen**.

## Güsse

Zu Beginn auf eine **gute Durchwärmung** achten. Bei kalten Güssen vorher tief einatmen und mit Beginn des Gusses ausatmen. Dann ruhig weiter atmen.

Bei Güssen soll das Wasser den Körper weich ummanteln.

## Wickel / Packungen / Auflagen / Kompressen

### **Anlegetechnik:**

- **Leinentuch in kaltes Wasser** tauchen und leicht auswringen
- Leinentuch faltenlos, **straff um das zu behandelnde Körperteil wickeln**
- darüber das **Baumwolltuch** wickeln
- darüber das **Wolltuch** wickeln
- gut zudecken und ruhen

### **Anlegedauer:**

- **kalte Anwendungen:** solange sie als kalt empfunden werden
- **warme Anwendungen:** solange sie als warm empfunden werden

## Bäder

### **Temperatur:**

kalt	0 bis 18 Grad C
temperiert	19 bis 22 Grad C
warm	36 bis 38 Grad C
heiß	39 bis 43 Grad C

### **Badedauer:**

warme Voll- und Teilbäder	10 bis 20 Minuten
Wechselbäder	5 Minuten warm, 10 Sekunden kalt
temperaturansteigendes Bad	20 bis 25 Minuten
kalte Bäder	6 bis 30 Sekunden

## Trockenbürsten

Vor allem **am Morgen sofort nach dem Aufstehen** ist das Trockenbürsten sehr geeignet, um den **Kreislauf in Schwung** zu bringen. Mit der Bürste wird der Körper in folgender Reihenfolge abgefahren:

### **Unterkörper**

- rechter Fußrücken - Fußsohle - rechter Unterschenkel (kreisförmig) - rechter Oberschenkel (erst Außenseite, dann Innenseite)
- linker Fußrücken - Fußsohle - linker Unterschenkel (kreisförmig) - linker Oberschenkel (erst Außenseite, dann Innenseite)
- Gesäß

### **Oberkörper**

- rechter Handrücken - Arm (erst Außen-, dann Innenseite)
- linker Handrücken - Arm (erst Außen-, dann Innenseite)
- Brust (zum Brustbein hin)
- Bauch (im Uhrzeigersinn)
- Nacken (zur Schulter hin)
- Rücken oben
- Rücken unten
- Gesicht (ganz sanft)

## Wassertreten /Taulaufen / Schneelaufen

Diese drei Methoden sind durch das Laufen oder Waten durch Schnee, eine taufeuchte Wiese oder durch Schnee sehr einfach anzuwenden und sehr wirkungsvoll. Sehr wichtig ist auf die **anschließende gute Wiedererwärmung** zu achten. Eventuell sind Wollsocken sinnvoll.