



Prima für zuhause: Heiß-kalte Fußbäder

Zwei Wassergefäße nebeneinanderstellen, eins mit kaltem und eins mit etwa 38 Grad warmem Wasser, das bis zur Wadenmitte reicht. Die Füße rund drei Minuten ins warme und anschließend bis zu 20 Sekunden ins kalte Wasser eintauchen. Dreimal wiederholen, das Fußbad immer mit kaltem Wasser beenden. Danach sanft trocknen und warme Socken überziehen