



Seelisches & körperliches Wohlbefinden
durch eine bewusste Lebensführung

Selbstwirksamkeit stärken



Bewusstes
Sein

HEILKRAFT DES WASSERS

Stabilisierung der Gesundheit

Täglich angewendet sind die positiven Effekte schon nach kürzester Zeit bemerkbar.

Der Stoffwechsel reguliert sich, das Immunsystem wird gestärkt und das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten steigt.



Wasser ist das Medium, das am besten Wärme und Kälte transportiert - Wärme entspannt die Muskulatur, regt die Durchblutung an und die Körpertemperatur kann angehoben werden. In der Folge sind vielerlei positive Effekte auf den Körper zu beobachten: Abwehrzellen werden aktiviert, Hormone und andere Botenstoffe werden

ausgeschüttet. Kältereize durch Wasser wirken wiederum schmerzlindernd und entzündungshemmend. Die Gefäße ziehen sich zusammen und es kommt zu einer ausgeprägten Reizreaktion, die den gesamten Stoffwechsel beeinflusst. Am effektivsten sind deshalb Anwendungen, die Wärme und Kälte im Wechsel zuführen.



und die Steigerung des all-
gemeinen Wohlbefindens.

Für das Training des Immunsystems, ganz allgemein für die Stabilisierung der Gesundheit und für unser psychisches Wohlbefinden sind wechselwarme Wasseranwendungen überaus empfehlenswert - unzählige Studien belegen eine geringere Anfälligkeit für Infekte und die Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens. Die Stressresistenz steigt, damit

einhergehend auch die emotionale Stabilität, das Herz-Kreislauf-System wird gestärkt und dies wirkt sich positiv auf den gesamten Organismus aus.

Ein morgendlicher, aufsteigender Ganzkörperguss nach der warmen Dusche verändert das subjektive Wohlbefinden auf bemerkenswerte Art und Weise!

Der besondere Charme der Wasseranwendungen liegt in der Möglichkeit der individualisierten Selbstanwendung. Dazu braucht es weder einen eigenen Pool noch zeitaufwendige Fahrten zur nächsten Sauna - eine Dusche ist in jedem Haushalt vorhanden und völlig ausreichend. Die Integration in die Abläufe des Alltags ist einfach und bedeutet gleichzeitig, auf sich zu achten und Verantwortung für das eigene Wohlergehen zu übernehmen - ein Akt der Selbstliebe und Selbstfürsorge.

Ein morgendlicher, aufsteigender Ganzkörperguss nach der warmen Dusche verändert das subjektive Wohlbefinden auf bemerkenswerte Art und Weise. Beginnend am rechten Fuss bis zur Leistenbeuge und wieder hinab, danach der linke Fuss und das linke Bein. Das gleiche Prinzip gilt für die Arme - von der rechten Hand ausgehend zur Schulter und wieder zurück, ebenso die linke Seite. Danach folgen kreisende Bewegungen über den Brustkorb und das Gesicht, zum Abschluss ein Wasserfall über den Rücken. Bei Erschöpfung oder Müdigkeit empfiehlt sich die Begrenzung auf die unteren Partien.

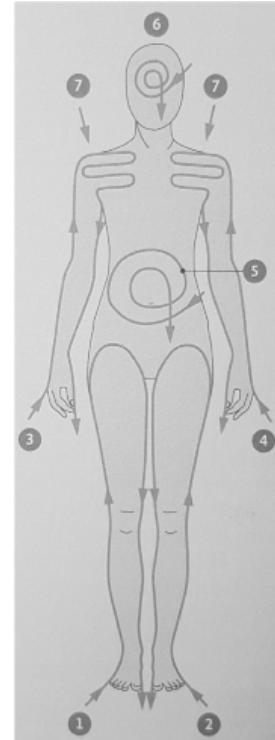


Beginnend am rechten Fuss bis zur Leistenbeuge und wieder hinab, danach der linke Fuss und das linke Bein. Das gleiche Prinzip gilt für die Arme - von der rechten Hand ausgehend zur Schulter und wieder zurück, ebenso die linke Seite. Danach folgen kreisende Bewegungen über den Brustkorb und das Gesicht, zum Abschluss ein Wasserfall über den Rücken. Bei Erschöpfung oder Müdigkeit empfiehlt sich die Begrenzung auf die unteren Partien. Täglich angewendet, sind die positiven Effekte bereits nach kurzer Zeit bemerkbar. Vielleicht fällt es am Anfang schwer, den Wasserstrahl auf den Becken- oder Genitalbereich zu lenken oder auf den Rücken. Doch schon nach kurzer Zeit wird die belebende Wirkung als Wohltat wahrgenommen - kalte Gesichtsgüsse sind besonders erfrischend!

Basierend auf dem Reiz-Reaktions-Prinzip zeigen sich sowohl positive Effekte auf das vegetative Nervensystem (Regulierung des Stoffwechsels, Herzfrequenz, Atmung) als auch Auswirkungen auf die Selbstwirksamkeit - die heilsamen Wirkungen des Wassers stärken das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten, fördern die Resilienz und damit die physische und psychische Gesundheit.

REIHENFOLGE

- 1 Mit dem rechten Bein aussen beginnen und den Wasserstrahl über Gesäss und Hüfte zur Innenseite führen, dann wieder abwärts
- 2 Am linken Bein wiederholen
- 3 Rechter Arm: Von der Hand aussen aufwärts bis zur Schulter, dann dort das Wasser über die rechte Körperhälfte fließen lassen (vorne & hinten)
- 4 Am linken Arm wiederholen
- 5 Den Bauch begiessen (im Uhrzeigersinn)
- 6 Kopfguss über Stirn & Gesicht (im Uhrzeigersinn)
- 7 Zum Abschluss ein Guss über den Rücken
- 8 Nach Möglichkeit nicht abtrocknen



BITTE BEACHTEN

- o von rechts nach links, von aussen nach innen, von unten nach oben
- o Wasserstrahl (keine Regendusche)
- o Temperatur: bis 18 Grad
- o Kalte Anwendungen nur auf warmer Haut
- o Kurze Anwendung (bis es kribbelt oder leichte Rötung erkennbar ist)
- o Wechselwarm, warm beginnen, kalt enden
- o Wenn möglich nicht abtrocknen

Bei Unsicherheiten, körperlichen Einschränkungen oder Vorerkrankungen ist eine Rücksprache mit dem Hausarzt empfehlenswert.
Eine fürsorgliche Wahrnehmung des eigenen Wohlbefindens ist die selbstverständliche Basis für die regelmässige Ausführung.



AlexAndrA

www.dr-alexandra-mueller.de

Oktober 2023