Grundregeln für Kaltanwendungen

- **Nur am warmen Körper vornehmen.**
  Nie auf kalte Haut oder fröstelnden Körper – für aktive oder passive Erwärmung sorgen.

- **Je kälter das Wasser, desto kürzer die Anwendung.**
  So kalt wie möglich und so warm wie nötig. Lauwarme Anwendungen sind nur bei hohem Fieber sinnvoll, um einen Kälteschock zu vermeiden.

- **Die Stärke der Anwendung ist der körperlichen Verfassung und dem Wärmehaushalt anzupassen.**
  Schwache Reize fördern die Lebenskräfte, überstarke hemmen. Nach ca. 5 Minuten sollte sich die körpereigene Wärmebildung einstellen.

- **Nach jeder Kaltanwendung ist die Wiedererwärmung wichtig:** Rückkehr ins warme Bett oder Naturfaserkleidung anziehen und sich ausgiebig bewegen.

- **Nicht abtrocknen, das Wasser nur von Hand abstreifen.**
  Gesicht, Füsse/Hände und stark behaarte Körperstellen abtrocknen.

- **Anwendungen nie mit vollem Magen durchführen,**
  nach dem Essen etwa eine Stunde warten.

- **Nie zwei Anwendungen gleichzeitig durchführen.**
  Eine Pause von etwa zwei Stunden einlegen.
  Ausnahme bildet die wärmeentziehende Anwendung in Serien als Waschung oder Wickel bei Fieber und Entzündungen.

- **Als Dauer gilt das individuelle Reaktionsvermögen: Rötung oder Kälteschmerz.** Kalte Anwendungen sind Sekunden-Anwendungen.

- Güsse: **Druckstärke, eine Handbreite über dem Giessrohr** gemessen, beachten. Der Druck darf nicht zu stark sein.

- **Tief Einatmen und beim Ausatmen beginnen.**
  Aktive Bereitschaft ist wichtig. Ohne Zwang in positiver, konzentrierter und ruhiger Verfassung durchführen.