



# WASSER

Name: \_\_\_\_\_ Klasse: \_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_

## Wassertreten oder Armbad?

Die Technik des Wassertretens ist dir schon vertraut. Das kalte Armbad ist sehr ähnlich:

### Kaltes Armbad

(Vorbedingung sind warme Hände):

Du brauchst eine geräumige Wanne, die du mit kaltem Wasser 12–18°C füllst und auf einen Tisch stellst. Tauche nun erst den rechten, dann den linken Arm mit der Hand voraus bis zur Mitte des Oberarms ein und bewege sie leicht. Die Dauer beträgt auch hier nur wenige Sekun-



den bis zu einer halben Minute. Trockne dich nicht ab. Du darfst aber die Arme ausschütteln oder mit den Händen abstreifen.

Bewege nun deine Arme oder ziehe dir eine Jacke über, damit sie wieder warm werden.

Grundsätzlich sollst du nie zwei Anwendungen hintereinander durchführen. Dazwischen muss eine Pause von zwei bis vier Stunden liegen.

Entscheide dich für eine Anwendung und beantworte folgende Fragen an mehreren Tagen hintereinander.

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Freust du dich auf die Anwendung?	_____ _____ _____	_____ _____ _____	_____ _____ _____	_____ _____ _____	_____ _____ _____
Wie groß empfindest du heute den Kältereiz?	_____ _____ _____	_____ _____ _____	_____ _____ _____	_____ _____ _____	_____ _____ _____
Wie viele Sekunden hast du heute bis zum Eintreten des Kälteschmerzes durchgehalten?	_____ _____ _____	_____ _____ _____	_____ _____ _____	_____ _____ _____	_____ _____ _____
Wie fühlst du dich nach der Anwendung?	_____ _____ _____	_____ _____ _____	_____ _____ _____	_____ _____ _____	_____ _____ _____