

## Wärmetherapie - Fango



Sie liegen auf einem heissen rücken-großen Wärmeträger aus Vulkanschlamm. Sie werden mit mehreren Tüchern und Decken eingewickelt, um die Wärme gezielt zu bündeln und nutzen zu können: die Wärme erreicht ihre Muskeln und dringt bis zu vier cm tief ins Gewebe hinein.

Bei einer Fango-Behandlung wird der Wärmeträger mit Inhalt von vulkanische Gesteinspulver im Wasser bei einer Temperatur von 45 bis 50 Grad Celsius erwärmt und auf die betroffene Körperstelle, meist den Rücken, aufgelegt. Die Einwirkzeit beträgt 30 min., wo Sie sich tief Entspannen können, um den Muskeltonus zu reduzieren und Spannungen lassen nach.



### heisse Rolle

Die heisse Rolle ist eine physikalische Anwendung aus der Wärmetherapie. Sie bietet die Möglichkeit der lokalen Wärmeapplikation mit gleichzeitigem Massageeffekt. Ich behandle mit einer Rolle aus Handtücher die trichterförmig aufgerollt sind und dann mit sehr heissem Wasser füllt werden. Die Behandlung dauert etwa 15 bis 20 Minuten. Sie dient zur Ergänzung der Massage und Lockerung der Muskulatur. Es können auch reine Essenzen mit eingebracht werden zur Linderung von Beschwerden und Ergänzung des Wohlbefindens.

