

Die Füße in ein warmes Tuch gehüllt, ist eine schöne Einstimmung für die Ganzkörper- oder Fussreflexzonenmassage.

Die Heiße Rolle wird einfach aus Tüchern gewickelt, die mit heißem Wasser befüllt oder in der Mikrowelle erhitzt werden. Damit können, lokal begrenzt, Muskeln erwärmt werden.

Heiße Auflagen/Wickel wirken z.B. auch als Unterstützung bei Fastenkuren zur Entschlackung, eventuell mit einem Zusatz von ätherischen Ölen.