

Kalt und werde niiie wieder warm

Beitrag von „carla“ vom 27. Januar 2006 12:44

Hallo NerD,

neben dem schon genannten Fußbad hilft mir gegen kalte Füße z.B. am Schreibtisch auch so ein (ich kenne die genaue Bezeichnung nicht) 'Fußmassageroller' (gab's mal beim Kaffeeröster). Man stellt beide Füße drauf und bewegt sie auf den genoppten Rollen - gut für die Durchblutung und ein bisschen Bewegung bringst auch.

Ansonsten versuche ich es mit Ingwer- oder Yogitee und, wenn gar nichts mehr hilft, mit einem (schnellen) Spaziergang; aber wirkliche Linderung bringen wohl erst gemäßigte Außentemperaturen 😊

Viele Grüße!

carla