



Heiße Rolle

Die **heiße Rolle** ist eine gezielte Wärmeanwendung mit Massageeffekten. Die heiße Rolle besteht aus mehreren Handtüchern. Diese werden trichterförmig zusammengerollt und mit heißem Wasser getränkt. Die heiße Rolle wird auf den vorgesehenen Hautarealen aufgetupft oder gerollt. Hat sich die heiße Rolle abgekühlt, wird sie nach und nach von außen nach innen abgerollt. So ist die Wärme lange auf der Haut zu spüren. Die heiße Rolle eignet sich auch vorbereitend zum Beispiel vor Massage und Gymnastik.

Wirkungen der heißen Rolle:

- örtliche Durchblutungssteigerung
- Anregung des Stoffwechsels
- schmerzlindernd
- Lockerung von Verspannungen, zum Beispiel bei Nackensteife und Kopfschmerzen
- Verbesserung der Dehnfähigkeit von bindegewebigen Struktur
- Reflektorische Reaktionen auf innere Organe
- Vegetativ/psychische Entspannung bei großflächiger Wärmeapplikation

Gegenanzeigen:

- Akute Herzerkrankungen, schwere Herzinsuffizienz
- Unverträglichkeit von Hitze
- Bestimmte Hauterkrankungen
- Jede Art von entzündlichen Prozessen im akuten Stadium