

Das ansteigende Fußbad

Hilfreich bei

- Beginnendem Atemwegs- oder Harnwegsinfekt
- Als Einschlafhilfe bei Schlafstörungen
- Kalte Füße
- Zur Vermeidung von anhaltender Müdigkeit nach Virusinfekten

Das Fußbad ist bei richtiger Anwendung eine der wirksamsten Anwendungen der klassischen Naturheilkunde.

- Es führt über einen Reflex zu Verflüssigung von Schleim und aktiviert den Abtransport durch die Flimmerhärchen der Atemwege.
- Die Durchblutung der Atemwege und der Blase wird verbessert und somit die lokale Abwehrfähigkeit gesteigert.
- Die Umverteilung des Blutes in die untere Körperhälfte macht angenehm müde.
- Ihr Körper muss um seine Temperatur um 1 ° zu erhöhen den Grundumsatz um fast 30% steigern. Diesen "Kraftakt" bezahlen viele mit einer noch über 1-2 Wochen anhaltenden Erschöpfung nach Ausheilung des Infektes. Wenn Sie ihrem Körper zum richtigen Zeitpunkt die Wärme zuführen, finden Sie schneller zu alter Form zurück.
- Der häufigste Fehler ist die Füße einfach nur in heißes Wasser zu stellen. Der zu starke Wärmereiz führt dann (nun vermittelt über Schmerzrezeptoren) zum Zusammenziehen der Blutgefäße mit Wärmestau.

Durchführung

- Ein Fußbad macht man nur dann, wenn man friert - nicht bei Hitzewallungen.
- Anwendung vorzugsweise am Nachmittag oder Abend.
- Einen hohen Eimer am besten in die Badewanne stellen und mit angenehm lauwarmen Wasser bis zu den Knöcheln befüllen.
- Über etwa 5 Minuten warmes Wasser mit der Duschbrause bis etwa unterhalb des Knies zufließen lassen. Die Temperatur sollte langsam ansteigen (Ziel 39/40°C). Sie können das warme Wasser auch mit einer Gießkanne nach und nach zugeben.
- Füße für 5-10 Minuten im Wasser belassen, dann abtrocknen und einölen. Vermeiden Sie möglichst den Kontakt zu kalten Oberflächen und ziehen Sie unmittelbar nach dem Bad warme Socken an.

Geeignete Eimer erhalten Sie z.B. im Online-Shop vom Kräuterhaus-Schweiger aus Bad Wörishofen.

Das sollten Sie wissen!

- Diabetiker haben ein gestörtes Temperaturempfinden der Füße. Deshalb sollte generell bei Wasseranwendungen ein Badethermometer verwendet werden, um Verbrühungen zu vermeiden.
- Patienten mit fortgeschrittenen Gefäßkrankheiten der Beine sollten das Fußbad nur nach ärztlicher Rücksprache anwenden.

Badezusatz: Schwarzer Senf

- Schwarzer Senf reizt die Haut und fördert so die Durchblutung. Sie werden feststellen, dass die Beine deutlich länger und intensiver gerötet sind, als bei einem normalen Fußbad.
- Die darin enthaltenen Senföle sind keimhemmend, werden über die Haut aufgenommen und entfalten ihre Wirkung auch im Inneren des Körpers.
- Bitte ziehen Sie nach dem Fußbad am besten warme Wollsocken an, damit die Wärme erhalten bleibt und nicht über die Haut verloren geht.
- Fragen Sie in Ihrer Apotheke nach *Sinapis nigrae semen pulvis*, B. von der Firma *CaeLo*.

Dosierung

- Geben Sie zunächst einen Esslöffel in das mindestens knöchelhohe Wasser zu Beginn des Fußbads. Sollten Sie die Anwendung gut vertragen, können Sie beim nächsten Mal insgesamt 2 Esslöffel schwarzen Senf in das Badewasser geben.

Achtung: *Schwarzer Senf ist ausschließlich zur äußeren Anwendung geeignet und gehört nicht in die Hände von Kindern. Bei nicht ausreichend verdünnter Anwendung können Schmerzen und schlimmstenfalls sogar Verbrennungen entstehen.*

Badezusatz: Lavendelöl (bei Schlafstörungen)

- Das Fußbad selber wirkt auch ohne Zusätze ausgleichend und entspannend.
- Sie können den Effekt der Behandlung durch den Zusatz von Lavendelöl steigern: Lavendel ist eine klassische Heilpflanze mit entspannender, krampflösender und antidepressiver Wirkung.
- Nicht mit schwarzem Senf kombinieren

Bei Ölen ist stets auf eine gute Qualität zu achten. Folgende Präparate sind empfehlenswert

- Lavendel Badeöl der Firma Kneipp
- Silvapin Badeöl Lavendel der Firma Pino

Schwitzkur

Die Kombination eines ansteigenden Fußbads mit dem Trinken einer schweißtreibenden Teemischung nennt man Schwitzkur.

In der traditionellen Naturheilkunde wird die Schwitzkur als "ausleitendes Verfahren" angewendet und zur "Entgiftung" des Körpers nicht nur bei Infekten sondern auch z.B. bei rheumatischen Krankheiten eingesetzt.

Folgende **Tee-Mischung** können Sie sich in Ihrer Apotheke zubereiten lassen:

- Lindenblüten: 30,0 g
- Schlehenblüten: 20,0 g
- Holunderblüten: 20,0 g

Es muss sich zwingend um einen losen Tee aus der Apotheke handeln, denn nur Heilpflanzen "mit Arzneibuch-Qualität" enthalten ausreichend Inhaltsstoffe. Im Supermarkt bekommen Sie in der Regel nur Lebensmittel-Qualität.

Darüber hinaus verflüchtigen sich beim Kleinschneiden einer Pflanze viele Inhaltsstoffe - deshalb Arzneimitteltee nie im Teebeutel kaufen. Sie können jedoch ohne weiteres Einmal-Teefilter (z.B. Profissimo Teefilter von dm) befüllen und danach entsorgen. Das ist die alltagstauglichste Variante.

Zubereitung

- 1 Esslöffel getrocknete Kräuter mit 250 ml kochendem Wasser übergießen.
- 10 - 15 Minuten zugedeckt ziehen lassen, gelegentlich umrühren.
- 2-3 Tassen möglichst heiß während des Fußbads trinken