



Das Fußbad

Das warme Fußbad

Wer ständig friert oder unter kalten Händen und Füßen leidet, für den eignet sich das warme Fußbad. Abends angewandt sind diese Fußbäder ein altbekanntes Mittel gegen Einschlaf- bzw. Schlafstörungen. Für diese Kneipp-Anwendung benötigen Sie eine Fußbadewanne (erhältlich unter <http://shop.kneippverlag.de/>), notfalls nehmen Sie ein anderes Gefäß der passenden Größe. Stellen Sie die kleine Wanne in die Dusch- oder Badewanne und füllen Sie Ihre Fußbadewanne bis unter das Knie mit heißem Wasser (36-39 Grad). Maximal 20 Minuten drin stehen bleiben. Sie können auch einen Hocker vor die Dusche stellen und das Fußbad im Sitzen genießen. Am Schluss kurz knieabwärts kalt abduschen. 12 bis 18 Grad sind kühl genug, stellen Sie den Wasserstrahl auf weich (besser mit einem Kneipp-Gießrohr; erhältlich unter <http://shop.kneippverlag.de/>) und genau auf Ihren Kaltwasser-Wohlfühlpunkt. Wiederholen Sie diese Anwendung täglich. So aktivieren und harmonisieren Sie innerhalb von ein paar Wochen alle Körperfunktionen im Bauch und stärken Ihr Abwehrsystem speziell gegen Husten, Schnupfen, Heiserkeit. Wichtig: Bei Venenproblemen darf das warme Wasser nur bis zum Knöchel reichen.

Das ansteigende Fußbad

Eine Abwandlung ist das ansteigende Fußbad. Diese Kneipp-Anwendung wirkt günstig bei Blasen- oder Nierenentzündungen, bestimmten Sorten von Kopfweg oder Migräne, sogar bei einigen rheumatischen und leichten Herz-Kreislauf-Beschwerden. Das ansteigende Fußbad führt auf den ersten Blick nur an den Füßen und Unterschenkeln Wärme zu, wärmt aber mittelbar den Unterleib und die Nasenschleimhäute gleich mit, indem es eine stärkere Durchblutung anregt. Der Begriff „ansteigend“ bezieht sich natürlich nicht auf die Höhe des Wasserspiegels, sondern auf die Temperatur. Für diese Anwendung brauchen Sie eine Fußbadewanne. Auch können Sie einen passenden Badezusatz zur Verstärkung der Wirkung verwenden: Bei beginnender Erkältung eignet sich zum Beispiel Thymian, Eukalyptus oder Fichte, Heublumen bei Rheuma, Rosmarin zur Kreislaufanregung, Melisse zur Beruhigung und Schlafförderung. Stellen Sie Ihre Fußbadewanne am besten in die Dusch- oder Badewanne und stellen Sie einen Hocker davor. Füllen Sie hautwarmes Wasser, etwa 34 Grad, ein, setzen Sie sich hin, tauchen Sie die Füße ins Bad und achten Sie dabei auf eine lockere Rückenhaltung. Es soll nun für einige Zeit bequem bleiben! Steigern Sie die Temperatur innerhalb von 15 bis 20 Minuten so heiß, wie Sie es aushalten, bis maximal 42 Grad. Dann Füße abtrocknen, anschließend eine Viertel- bis eine halbe Stunde ab ins Bett. Wichtig: Bei Venenproblemen darf das warme Wasser nur bis zum Knöchel reichen.

Das Wechselfußbad

Das Wechselfußbad kann bei niedrigem Blutdruck, chronischen Nasennebenhöhlenentzündungen, Kopfschmerzen und – je nach Ursache – vielleicht auch Schlafstörungen helfen. Für diese Kneipp-Anwendung benötigen Sie zwei Fußbadewannen. Platzieren Sie diese in der Dusche oder Badewanne. Füllen Sie eine Fußbadewanne mit warmem (36-39 Grad) Wasser, eine mit kaltem (unter 18

Grad). Nun stellen Sie Ihre Füße ins Warme. Je nach Ausstattung und Befinden können Sie das Fußbad im Sitzen oder im Stehen nehmen. Wichtig ist: Sie stellen die Füße bis gut eine Handbreit unter dem Knie erst 5 Minuten – ggf. länger, bis wohlige Wärme eintritt – ins Warme, dann 10 bis 15 Sekunden ins Kalte. Einmal wiederholen, also weitere mindestens 5 Minuten in die Wärme stellen und zum Schluss noch mal kurz für Sekunden ins kalte Nass. Mit Kindern macht es Spaß, die 10 Sekunden abzählen zu lassen – ein beliebtes Spiel in Kneipp-Kindergärten. So lernen die Badenden nämlich gleichzeitig zählen, Sekunden schätzen, Stimme trainieren und haben gemeinsam viel Spaß dabei. Nach dem Fußbad Wasser abstreifen (nicht abtrocknen), Socken anziehen und unbedingt für Wiedererwärmung sorgen, beispielsweise durch Laufen oder Gymnastik. Wichtig: Kaltes Wasser stets nur auf warme Haut geben. Leute mit Krampfadern sollten für diese Anwendung die warme Wanne nur bis knapp über Knöchelhöhe füllen.

Wichtiger Hinweis: Kneipp-Anwendungen in jedem Fall nur nach Rücksprache mit dem Arzt anwenden.

Kontakt:
Kneipp-Bund e.V. Adolf-Scholz-Allee 6-8 | 86825 Bad Wörishofen | Tel. 08247 / 30 02 - 102 | Fax - 199
info@kneippbund.de | www.kneippbund.de