



Fotos: Susanne Keller, brusheezy.com

Eintauchen und geniessen!

Fussbäder sind etwas in Vergessenheit geraten. Dabei bescheren sie einen Wohlfühlmoment, wirken je nach Zusatz anregend oder entspannend – und das Beste: Alle können sich ohne grossen Aufwand eines zubereiten.

«Eigentlich braucht man für ein Fussbad nur ein Becken, in dem beide Füsse parallel zueinander stehend Platz haben, Wasser, ein Thermometer und einen Badezusatz», sagt Drogistin Ursula Dill aus der Neubad Apotheke & Drogerie in Basel.

Selber gönnt sie sich regelmässig ein Fussbad, «ein kosmetisches vor der Pediküre», ergänzt sie. Dabei merkt sie, dass sie bereits beim Bereitstellen der «Zutaten» runterfahren kann – und anschlies-

send die 15 bis 20 Minuten, welche sie die Füsse im Bad still halten muss, zur Entspannung nutzt. «Man kann dazu etwas lesen, einen Tee trinken, oder einfach den Gedanken nachhängen.»

Den Füessen mehr Beachtung zu schenken, lohnt sich. Schliesslich tragen sie uns durch den Alltag und das Leben.

Was wichtig ist: Nach dem Fussbad die Füesse immer gut mit einem Tuch trocken rubbeln, auch zwischen den Zehen.

«Haben Sie ein Venenleiden, eine Thromboseanfälligkeit oder Diabetes, sollten Sie Ihre Drogistin oder Ihren Drogisten informieren», sagt Dill, denn dann ist aus gesundheitlichen Gründen eher von Fussbädern abzuraten. Ansonsten gilt: Eintauchen und geniessen.

Ursula Dills Tipps

- Die Wassertemperatur eines warmen Fussbades sollte bei etwa 36 bis



Fussbäder sind wunderbar entspannend.

38 Grad Celsius liegen. Wenn das Wasserbad mit der Zeit abkühlt, können Sie mit etwas vorgekochtem Wasser die Temperatur wieder erhöhen. Während bei einem Entspannungsbad mit ätherischen Ölen etwa 15 bis 20 Minuten gebadet wird,

sollten Sie bei einem Säure-Basen-Bad die Füße etwa während 45 Minuten ins Wasser halten. Das Entsäuern über die Fusssohlen und das Entschlacken braucht seine Zeit.

- Kalte Fussbäder eignen sich zur Kreislaufanregung und haben eine Wassertemperatur zwischen 12 und 18 Grad. Die Füße werden mehrfach und nur zwischen 15 und 20 Sekunden pro Mal ins Wasser getaucht. Um den Zirkulationsprozess nicht zu unterbrechen, kann man das Wasser danach einfach abstreifen. Keine Kaltwasserbäder bei Harnwegs-, Blasen-, Nieren- oder Unterbauchinfektionen und schweren Durchblutungsstörungen.
- Kräuter(fuss)bäder wie etwa mit Rosmarin wirken anregend und sind bei niedrigem Blutdruck hilfreich. Am besten, Sie verwenden einen Badezusatz oder ein Rosmarinöl aus der Drogerie. Dieses einfach zuvor in etwas Milch oder Kaffeerahm emulgieren, damit das Öl nicht auf der Wasseroberfläche schwimmt. Bei star-

Ursula Dill

Ursula Dill ist seit 2014 Drogistin in der Neubad Apotheke & Drogerie in Basel. Ihre Spezialgebiete sind Spagyrik, orthomolekulare Medizin, Schüssler-Salze und Phytotherapie.



www.neubad-apotheke-drogerie.ch

kem Schwitzen oder Schweissfüssen hilft Salbei. Lavendel wirkt entspannend und tut am Abend gut. Auch die Dämpfe, die vom warmen Fussbad aufziehen, können Seele und Geist nähren. Das Spektrum an Essenzen ist breit, lassen Sie sich in Ihrer Drogerie beraten, auch darüber, welches Öl und welche Dosierung für Sie geeignet ist. Meistens hat es bei Essenzen, Ölen und Badezusätzen auch eine Dosierungshilfe mit dabei.

- Ganz einfach zum Zubereiten ist ein Meersalz-Fussbad: Grobes Salz (eine Handvoll) findet sich praktisch in jedem Haushalt. Es unterstützt die Absonderung von Giftstoffen und hat eine kühlende Wirkung.
- Nach einem Fussbad tut es wohl, die Füße mit einer pflegenden Creme einzucremen. Auch hier bietet die Drogerie ein breites Spektrum, lassen Sie sich beraten.

Und damit gilt: Frohes Fussbaden!

Denise Muchenberger



Die DermaSel® Therapielinie mit der Kraft aus dem toten Meer. Hilft, wo andere nur crèmen.



Medizinische Basispflege für trockene Haut

www.dermasel.ch