

## Ansteigendes Fussbad

Für Kinder ab 6 Monate und Erwachsene. Es hilft:

- vorbeugend gegen Erkältung, wenn Sie oder Ihr Kind durchnässt und mit kalten Füßen nach Hause kommen.
- unterstützend bei Schnupfen, Nebenhöhlenentzündungen, Halsinfekten, Erkrankungen der Bronchien, Polypen.
- bei Blasenentzündung und zur Vorbeugung.
- bei Störungen im Wärmehaushalt (ständig kalte Füße) als stärkende, wärmende Massnahme.
- bei Kopfschmerzen, wenn Wärme angenehm ist.
- als Einschlafhilfe.
- bei Bauchschmerzen (organische Ursache).

### Das braucht's

Für ein Fussbad brauchen Sie ein Badethermometer, einen Kübel, in den beide Füße passen, eine Spritzkanne mit heissem Wasser (ca. 50 Grad) oder aber Sie nehmen den Duschschauch.

Zum heissen Wasser können Sie wahlweise Thymian, Meersalz, ätherische Öle oder auch – speziell für Kinder – den Lieblingsbadezusatz hinzufügen.

### So geht's

Füllen Sie den Kübel mit angenehm warmem Wasser (ca. 33 Grad) bis Mitte der Waden und giessen Sie dann langsam und vorsichtig heisses Wasser nach, bis etwa eine Handbreit unterhalb des Knies. Die Badetemperatur langsam ansteigen lassen, aber immer im Wohlfühlbereich bleiben (maximal 40 Grad). Sie sparen viel Zeit, wenn Sie mit einem Badethermometer arbeiten.

Die Füße 10 bis 15 Minuten im warmen Wasser lassen. Danach abtrocknen, warme Socken anziehen und 15 bis 30 Minuten nachruhen. Eine ganz besondere Wohltat nach einem Fussbad ist eine Fussmassage mit einem wohlig riechenden Öl.