

Ansteigendes Fussbad

Im 19. Jahrhundert entwickelte Pfarrer Kneipp über 100 Wasseranwendungen für verschiedene Beschwerden (Hydrotherapie). Das ansteigende Fussbad wirkt sehr durchwärmend und kann das Einschlafen erleichtern.

Gerne können Sie dem Fussbad Lavendel oder Melisse hinzufügen.

1. Bereiten Sie Ihr Bett vor, so dass Sie nach dem Fussbad, direkt schlafen gehen können. Vielleicht legen Sie sich vorab eine Wärmflasche unter die Decke, damit Sie es schön warm haben.
2. Legen Sie sich ein Handtuch bereit.
3. Bereiten Sie eine Kanne mit heissem, nicht kochendem Wasser vor.
4. Füllen Sie 35°C warmes Wasser in eine Fusswanne.
5. Stellen Sie entspannt Ihre Füße in die Wanne.
6. Geben Sie nun nach und nach etwas von dem heissen Wasser mit in die Wanne. Giessen Sie das heisse Wasser vorsichtig neben die Füße, damit Sie sich nicht verbrennen.
7. Steigern Sie so schrittweise die Temperatur auf 40°C.
8. Das Fussbad sollte insgesamt etwa 10-15 Minuten dauern.
9. Die Füße anschliessend gut abtrocknen und sich ins warme Bett legen.

Führen Sie bitte kein Fussbad durch, wenn Sie Wunden in dem Bereich haben oder an Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems inkl. Gefässerkrankungen leiden.