



## Ansteigendes Fußbad Anwendung

- nach Durchnässung und wenn man kalt geworden ist, um einer Erkältung vorzubeugen
- unterstützende Maßnahme generell bei Infekten
- bei Schnupfen, Husten, Nebenhöhlenentzündungen, Halsinfekten
- bei Harnwegsinfekten (nie alleine behandeln!)

### Durchführung

Die Maßnahme sollte bei Kindern erst ab dem 6. Lebensmonat angewandt werden.

Sie benötigen Fußbadewanne. Als Anfangstemperatur beginnen Sie mit angenehm warmem Wasser von etwa Körpertemperatur oder etwas darunter (ca. 37 Grad). Bei Fieber beginnen Sie mit der unter der Achsel gemessenen Temperatur und fügen etwa alle 2 Minuten einen Schub heißes Wasser hinzu, so daß die Temperatur um jeweils ca. 0,5 Grad ansteigt. Das Wasser zum auffüllen sollte etwa 65 Grad heiß sein. Wenn Sie es etwas einfacher machen möchten und nicht jedesmal die Temperatur nachmessen wollen, können sich auch mit 1-2 Kesseln kochendem Wasser behelfen. Gießen Sie dann ca. alle 2 Minuten einen kleinen Schub heißes Wasser zu, so daß Sie eine Temperaturerhöhung spüren. Achten Sie aber dann darauf, daß Sie sich nicht verbrennen. Kinder machen diese Anwendung nie unbeaufsichtigt. Die Endtemperatur liegt je nach Verträglichkeit zwischen 40 und 42 Grad .

**Dauer:** höchstens 15 - 20 Minuten.

**Häufigkeit:** Im Krankheitsfall 1-2 mal täglich, als vorbeugende Maßnahmen in der kalten Zeit alle 1- 2 Tage am Abend vor dem Schlafengehen.

Nach dem Bad spülen Sie die Beine kurz kühl ab und halten möglichst 45 Minuten Bettruhe oder halten Sie zumindest die Beine und den Kopf warm.

**Wirkungsverstärkung:** Als Zusatz zur Wirkungsverstärkung können Sie ein halbes Pfund Salz zufügen. Oder Sie nehmen 1- 2 Tropfen Thymian- oder Eukalyptusöl vermischt mit 1 Eßlöffel Sahne als Zusatz.

Senfmehl-Zusatz: Ein sehr wirksamer Zusatz für Fußbäder ist schwarzes Senfmehl (Apotheke). Es ist nicht geeignet für Menschen mit empfindlicher Haut und für Kleinkinder. 3-4 Eßlöffel des Mehls werden mit heißem Wasser (max. 40 Grad) angerührt. Für Kinder wird nur die Hälfte der Menge verwendet. Nach einigen Minuten wird das Senfmehl dem Fußbad zugegeben. Die Temperatur des Bades soll 40 Grad nicht übersteigen. Die Dauer beträgt nur wenige Minuten bis maximal 15 Minuten! Beginnen Sie mit der

geringsten Menge Senf und einer kurzen Dauer, um die individuelle Hautreaktion zu testen. Das Bad wird sofort beendet, wenn eine starke Rötung oder ein Brenngefühl einsetzt! Die Haut wird anschließend warm abgewaschen.

**Häufigkeit:** Nicht mehr als eine Anwendung täglich, da es sonst zu Verbrennungen kommen kann!

### **Hinweise, Gegenanzeigen und Vorsichtsmaßnahmen**

*Auf heiße oder ansteigende Ganzkörper- und Teilbäder oder Schwitzpackungen sollte bei bereits bestehendem hohem Fieber (ab 39 Grad) natürlich verzichtet werden. Ansonsten gibt immer das Befinden des Erkrankten den Ausschlag für die Temperatur und Länge der Anwendungen. Die Bäder sollten nie länger als maximal 15 -20 Minuten sein. Subjektiv soll das Gefühl angenehmer Erhitzung entstehen. Längere Anwendungen führen zu einer zu starken Erweiterung der Gefäße im Hautbereich, wodurch der Blutdruck stark absinkt und es zu Kreislaufinstabilität kommen kann. Bei Anzeichen von Kreislaufsymptomen wie Schwindel, Herzrasen oder -klopfen oder andersartigem Unwohlsein, ist die Anwendung sofort abubrechen. Generell ist bei allen heißen Anwendungen darauf zu achten, daß man anschließend nicht auskühlt. Die Gefahr ist besonders groß, wenn man stark schwitzt. Wenn möglich sollte mindestens eine halbe Stunde nach den Anwendungen Bettruhe gehalten werden.*

**Gegenanzeigen und Anwendungsbeschränkungen** für heiße Bäder und Wärmepackungen bestehen bei Menschen mit Herzerkrankungen, Bluthochdruck (Hypertonie) und ausgeprägter Arteriosklerose, schweren fieberhaften und infektiösen Erkrankungen, größeren Hautverletzungen und akuten unklaren Hauterkrankungen. Bei kreislaufunfähigen Menschen, Menschen mit Neigung zu Schwindel, niedrigem Blutdruck, älteren Menschen und kleinen Kindern sollte die Anwendungstemperatur nicht zu hoch sein, da sonst die Kreislaufbelastung zu hoch ist.

Heiße Bäder oder ansteigende Fußbäder und Sitzbäder dürfen nicht angewendet werden bei Menschen mit Krampfadern, Neigung zu Krampfadern oder Beschwerden des Venensystems in der Vorgeschichte. Hierzu gehören insbesondere Venenentzündungen und Thrombosen.

Schwangere sollten keine zu heißen Bäder machen und insbesondere auf zu heiße oder ansteigende Sitz- oder Fußbäder verzichten, da sie Blutandrang im Unterleibsbereich bewirken. Aus dem gleichen Grund können ansteigende oder zu heiße Sitz- oder Fußbäder die Menstruationsblutungen verstärken.