

Gesundheitstipp: Fußbad -

temperaturansteigend

Indikationen

akuten und chronischen Harnwegsinfekten
Erkältungskrankheiten im Anfangsstadium (Niesen, Halskitzeln, Frösteln, Unwohlsein)
Störungen im Wärmehaushalt! (chronisch kalte Füße)
leichten bis mittelschweren Durchblutungsstörungen der Beine
vasomotorischen gefäßbedingten Kopfschmerzen
örtlichen nicht entzündlichen rheumatischen Beschwerden
chronischen Nasenneben- und Stirnhöhlenentzündungen
Gefäßkrämpfen, Menstruationsbeschwerden

Vorsicht bei/nicht geeignet bei

Krampfaderleiden, Venenentzündung
Herzbeschwerden,
bei schweren arteriellen Durchblutungsstörungen

Wirkung

sofortige örtliche Überwärmung
Mehrdurchblutung mit reflektorischer Wirkung auf die Unterleibsorgane und auf die Schleimhäute im Nasen- Rachen-raum

Was wird benötigt?

1 Fußbadewanne oder entsprechendes großes Gefäß, ggf. Zusätze

Besondere Bemerkungen:

Zusätze:

Thymian: Hervorragende Wirkung bei Erkältungskrankheiten im Anfangsstadium
Zusätze in laufendes Badewasser geben!

Vorgehen/Technik

- Platzierung des Gefäßes am besten in der Badewanne (dadurch leichtes Füllen und leichtes Leeren!)
- Füllen des Gefäßes mit Wasser, Temperatur: ca. 33°
- Steigerung der Temperatur innerhalb von 15 - 20 Minuten bis 39°, evtl. 40-42°
- anschließend abtrocknen
- 15 - 30 Minuten Bettruhe