

Kneipp-Tipps für daheim oder Kleiner Aufwand – große Wirkung

Anregungen für einen aktiven und gesunden Alltag

Teil 18

Warmes Fußbad

Es muss nicht immer kaltes Wasser sein! Diesmal zeigen wir eine Kneippsche Anwendung mit warmem Wasser: Das warme Fußbad. Es ist eine gute Einschlafhilfe, stärkt die Abwehrkräfte und harmonisiert die Körperfunktionen im Bauch. Und so wird´s gemacht:

Man stellt eine Fußbadewanne in die Badewanne oder in die Dusche mit einem Hocker davor und lässt 36 - 39 Grad warmes Wasser einlaufen. Nun bleibt man maximal 20 Minuten mit beiden Füßen im warmen Wasser. Im Anschluss kurz mit kaltem Wasser knieabwärts abgießen. Bei Venenproblemen (Krampfadern) sollte die Fußbadewanne nur bis zum Knöchel gefüllt werden.

Das warme Fußbad ist ideal für alle, die oft kalte Füße und Hände haben und kann auch bei chronischen Infekten der oberen Atemwege Besserung bringen.

