

Heilende Fußbäder

Die wohltuende Wirkung von Fußbädern bei eisigen Zehen kennt vermutlich jeder, doch sie können noch viel mehr. Bei gezielt ausgewählten Wassertemperaturen und mit den richtigen Badezusätzen wirken sie bei erstaunlich vielen Alltagsbeschwerden vorbeugend und lindernd.

AN MANCHEN TAGEN wollen die Füße einfach nicht warm werden. Obwohl Sie der winterlichen Kälte längst entkommen sind und sich seit einer guten Stunde in der gut geheizten Wohnung aufhalten, fühlen sich Ihre Zehen immer noch wie Eisklötze an. Viele Frauen kennen dieses Szenario nur allzu gut und wissen: Erst wenn auch die Füße warm durchblutet sind, kann sich wohlige Entspannung einstellen. Ein Fußbad wäre jetzt genau das Richtige!

Die wenigsten wissen jedoch, dass man mit dem richtig temperierten Wasser und dem passenden Pflanzenauszug viel mehr Beschwerden lindern kann als nur akute Fröstelei. „Mit dem Baden der Füße wird immer der Stoffwechsel des ganzen Körpers beeinflusst“, sagt Gerda Zölle, Fachberaterin für Pflegeberufe beim Arzneimittelhersteller Wala in Bad Boll. „Zudem ist die Haut der Fußsohlen besonders aufnahmefähig für heilende Wirkstoffe der Pflanzen.“ Tatsächlich haben Studien gezeigt, dass etwa ätherische Öle schon wenige Minuten nach dem Hautkontakt im Blut nachweisbar sind. Wenn Sie sich ein bisschen mit Fußbädern beschäftigen, dann steht Ihnen ein wunderbares Hausmittel für die ganze Familie zur Verfügung. „Nur Menschen mit Krampfadern müssen vorsichtig ausprobieren, ob die Bäder wirklich guttun und dürfen die Temperatur nie höher als 37 Grad wählen“, sagt Zölle. „Wer unsicher ist, sollte vorher den behandelnden Arzt fragen.“



Salbei

Reguliert eine übermäßige Schweißbildung und wirkt gegen üblen Fußgeruch.



Arnika

Wenn nach körperlichen Anstrengungen Muskelkater droht, hilft ein Fußbad mit Arnika – sogar vorbeugend!



Lavendel

Hilft auf sanfte Weise, zu entspannen und leichter in den Schlaf zu finden.

Das Gefäß für ein wirksames Fußbad muss mindestens so groß sein, dass die Füße darin bequem Platz haben. Ideal wäre es, wenn das Wasser zudem bis zur Mitte der Waden reicht. Es gibt zwar spezielle Wannen im Sanitätsfachhandel, aber meist ebenso gut geeignet und viel günstiger sind Ordnungskisten aus stabilem Plastik, die Kaufhäuser, Baumärkte und Möbelhäuser im Angebot haben. „Während des Bades sollten Sie ein großes Handtuch so über Wanne und Knie legen, dass die aufsteigende Wärme aufgefangen wird und die Beine gut einhüllt“, rät Zölle. Und suchen Sie sich eine bequeme Sitzgelegenheit.

Heilende Pflanzenessenzen

Als Badezusatz sollten Sie ein hochwertiges Produkt mit der passenden Pflanze wählen. Die Expertin selbst arbeitet mit Wala-Produkten, die aus einem Pflanzenauszug in pflegendem Öl bestehen. „Wer keine Zeit hat für ein Fußbad, der kann seine Füße notfalls auch damit einreiben“, sagt Zölle. Um das Öl als Badezusatz zu nutzen, mischt sie einen Esslöffel davon mit zwei Esslöffeln Kuhmilch als Emulgator. „Am besten in einem Schraubglas gut schütteln.“ Auch mit ätherischen Ölen lassen sich so Badezusätze selbst herstellen. Mischen Sie einige wenige Tropfen davon (wie viele genau ist je nach Essenz verschieden) mit einem pflegenden fetten Öl und dann ebenfalls mit Milch, oder vermi-

Medium: natürlich gesund & munter
Ausgabe: 1. Februar 2014/Nr. 1
Copyright: natürlich
Homepage: www.ngum.de

SICH WOHLFÜHLEN 

schen Sie das ätherische Öl gleich mit Milch oder noch besser mit Sahne. Ätherische Öle müssen jedoch sehr vorsichtig dosiert werden, weil die Wirkstoffe darin hoch konzentriert sind. Auch sollten Sie nur Produkte höchster Qualität verwenden, Experten empfehlen zum Beispiel Öle der Firmen Taoasis, Primavera, Neumond, Maienfesler Naturkosmetik oder Farfalla.

Erkältung abfangen

* Pflanze: Zitrone

* Wassertemperatur: 37 Grad

Ist eine Erkältung im Anmarsch, gehört Zitrone in das Badewasser, als Badezusatz oder auch in Form einer ungespritzten Frucht aus dem Bioanbau. Stellen Sie ein Tellerchen in die Wanne, und schneiden Sie die Zitrone unter Wasser auf. Halten Sie nacheinander die Hälften jeweils mit einer Gabel fest, und stechen Sie mit einem spitzen Messer immer wieder in die Schale und das Fruchtfleisch. „Die ätherischen Öle entweichen dann in so feinen Tröpfchen, dass sie sich auch ohne Emulgator im Wasser verteilen“, sagt Gerda Zölle.

Die Wassertemperatur sollte bei 37 Grad liegen, weil so die körpereigene Wärmeregulation angeregt wird. „Mit deutlich heißerem Wasser kann es dagegen zu einer überschießenden Reaktion kommen, so dass der Körper letztlich weniger gut durchwärmt wird“, erläutert die Expertin. Bei „ansteigenden“ Fußbädern, die einen noch stärkeren Reiz auf den Wärmehaushalt ausüben, ist das jedoch nicht der Fall. Stellen Sie dafür das mit 37 Grad warmem Wasser gefüllte Gefäß für die Füße in die große Badewanne. Idealerweise sollten Sie die Möglichkeit haben, bequem auf dem Badewannenrand sitzen zu können. Falls das nicht geht, können Sie sich auch →



Eine schöne Schale
kann anders als große Wannen meist nicht genug Wasser fassen, um auch die Waden einzuhüllen – aber dafür macht sie das Fußbad auch für die Augen zu einem sinnlichen Vergnügen.

einen Wannensitz im Sanitätsfachhandel besorgen. Alle zwei Minuten geben Sie nun einen Schuss heißes Wasser ins Fußbad, so dass dessen Temperatur allmählich deutlich ansteigt. Sie können so lange heißes Wasser zufügen, wie Sie die Temperatur noch als angenehm empfinden.

Fieber senken

* Pflanze: Zitrone

* Wassertemperatur: 2 Grad niedriger als die Körpertemperatur

Auch gegen Fieber hilft die regulierende Kraft der Zitrone; in diesem Fall leitet sie überschüssige Wärme aus. Diese Reaktion wird maximal gefördert, wenn die Wassertemperatur gerade 2 Grad unter der Körpertemperatur des Fiebernden liegt. Zölle: „Wenn die Füße zu kühl werden, besteht das Risiko, dass der Körper gegensteuert und das Fieber sogar ansteigen lässt.“

Sinusitis und Bronchitis mildern

* Pflanze: Eukalyptus

* Wassertemperatur: 37 Grad

Wann immer die Luftwege stark verschleimt sind, können Sie auf die Kraft des stark und frisch riechenden Eukalyptus vertrauen. Sie dürfen ruhig täglich ein solches Fußbad nehmen, bis die Beschwerden deutlich abgeklungen sind.

Blasenentzündung kurieren

* Pflanze: Eukalyptus

* Wassertemperatur: 39 Grad und mehr
Auch bei einer „erkälteten“ Blase hilft es, Eukalyptus in das Fußbadewasser zu geben. In diesem Fall muss die Temperatur jedoch deutlich über der Körpertemperatur liegen, um seine heilende Wirkung auf das entzündete Organ zu entfalten.

Kopfschmerzen vorbeugen und lindern

* Pflanze: Lavendel

* Wassertemperatur: 37 Grad

„Wer zu Kopfschmerzen neigt, sollte immer warme Füße haben“, empfiehlt Zölle. Es



Schlehe

Das Kraut des auch als Schwarzdorn bekannten Baumes wirkt gegen Erschöpfung nach übermäßigen körperlichen Anstrengungen.



Rose

Die „Königin der Blumen“ hat eine starke Wirkung auf die Seele. Sie hilft bei psychischer Überlastung und Erschöpfung.



Rosmarin

Dieses vielen als köstliche Zutat in der Küche bekannte Kraut bringt den Kreislauf in Schwung und wirkt so auch gegen Morgenmüdigkeit.



Johanniskraut

Diese Heilpflanze gilt als „Lichtbringer“ und vertreibt trübe Stimmung – gerade in der dunklen Jahreszeit.

lohnt sich daher, die Wärmeregulation mit regelmäßigen Fußbädern zu trainieren und entweder körperwarmes Wasser zu wählen oder ansteigende Bäder zu machen. Doch selbst wenn die Beschwerden schon spürbar sind, können Sie durch ein entspannendes Bad noch gegensteuern; vor allem, wenn sie Lavendel zugeben, der eine beruhigende Wirkung hat.

Kreislauf anregen

* Pflanze: Rosmarin

* Wassertemperatur: 37 Grad

Wann immer Sie sich schlapp fühlen, wirkt Rosmarin anregend und lässt so auch Morgenmüdigkeit in Gang kommen. „Man kann das Fußbad ja auch unter den Frühstückstisch stellen“, sagt Zölle schmunzelnd. Wer sich mit einem Rosmarinbad vom Tagesstress erholen möchte, muss allerdings wissen, dass die aufmunternde Wirkung zu Einschlafschwierigkeiten führen kann. Aber wenn Sie abends noch etwas vorhaben, kann das ja genau das Richtige sein.

Übermäßiges Schwitzen behandeln

* Pflanze: Salbei

* Wassertemperatur: 37 Grad

Vor allem Schweißfüßen tun Salbeibäder gut, aber auch eine allgemeine Neigung zu übermäßigem Schwitzen kann durch die aromatische Pflanze oft reguliert werden. Auch in diesem Fall ist es wichtig, das Wasser körperwarm zu wählen, um nicht durch Hitze oder Kühle die Wärmeproduktion aus der Balance zu bringen.

Muskelkater hinter sich lassen

* Pflanze: Arnika

* Wassertemperatur: nach Wunsch

Die auch „Bergwohlverleih“ genannte Blume ist bekannt für ihre Wirkung gegen Prellungen, aber als Badeszusatz ist sie auch ein gutes Mittel gegen Muskelkater. Am besten genießen Sie das Fußbad vor der Belastung oder unmittelbar danach, um das schmerzhaft Ziehen abzumildern.

Fotos: Andrea Wilhelm, eyetronic, margo555, unpict, lamax, volff – alle Fotolia.com

Um die natürliche Wärmeregulation zu stärken, eignen sich vor allem Fußbäder in körperwarmem Wasser.

Erschöpfung vertreiben

* Pflanze: Rose oder Schlehe

* Wassertemperatur: nach Wunsch

Welche Pflanze als Badezusatz empfehlenswert ist, hängt vor allem davon ab, ob Sie körperlich entkräftet sind (dann ist die Schlehe richtig) oder sich vor allem psychisch ausgelaugt fühlen. Der Seele tut besonders die Rose gut. „Wenn man das starke Bedürfnis nach Schutz hat, kann man auch das ‚Solum Öl‘ von Wala mit seinem Moorextrakt und ätherischem Lavendelöl ausprobieren“, sagt Zölle.

Trübsinn aufhellen

* Pflanze: Johanniskraut

* Wassertemperatur: nach Wunsch

Die als „Lichtbringer“ geltende Pflanze hilft in hoher Dosierung gegen leichte bis mittelschwere Depressionen. Als Badezusatz für die Füße ist sie vor allem dann genau richtig, wenn Ihnen das nasskalte Winterwetter allzu sehr auf die Laune drückt. Wählen Sie die Wassertemperatur so, wie sie Ihnen am behaglichsten ist.



Eukalyptus

Wirkt schleimlösend und heilend bei einer Vereiterung von Nebenhöhlen und Bronchien.




Zitrone

Sie unterstützt die körpereigene Wärmeregulation, leitet überschüssige Hitze aus und beruhigt überdrehte Kinder.

Aufgedretheit ausbalancieren

* Pflanze: Zitrone

* Wassertemperatur: 37 Grad

Die seelische Wirkung des Allroundtalents Zitrone beschreibt Gerda Zölle als „zusammenziehend“. Sie empfiehlt diese immer dann, wenn man viel zu offen und überempfindsam ist. Bei Zuständen, die Sie als „sprudelnd“, „ausfließend“ oder „überaktiv“ empfinden, kann die zentrierende Wirkung der sauren Frucht helfen. Zölle: „Ein Zitronenfußbad ist ein wunderbares Mittel, um überdrehte Kinder ‚runterkommen‘ zu lassen. Sie finden dann besser in den Schlaf.“/ks 



FACHLICHE BERATUNG:

Gerda Zölle

Die Lehrerin für Pflegeberufe und Expertin für anthroposophische Pflege ist beim Unternehmen Wala in Bad Boll für den Bereich ‚Fachberatung Pflegeberufe‘ verantwortlich.