

DAS ANSTIEGENDE FUSSBAD

Das ansteigende Fussbad hilft bei Beschwerden rund um den Hals-Nasen-Rachen-Raum. Bis zum Hals solltest du das Wasser trotzdem nicht steigen lassen. Schließlich willst du dir Gutes tun. Richtig umgesetzt, erzeugst du mit dem ansteigenden Fußbad ein wohligh, warmes Gefühl: Entspannung mit Gesundheitseffekt.

- hilft bei chronisch kalten Füßen und wärmt den Körper
- wirkt gegen Erkältungskrankheiten: gleich zu Beginn anwenden, also schon beim ersten Halskratzen, Niesen, Frieren
- hilft bei chronischer Nasenneben- und Stirnhöhlenentzündung
- mildert die meisten rheumatischen Erkrankungen
- hilft bei Gefäßkrämpfen
- wirkt reflektorisch auf die Unterleibsorgane
- erleichtert das Einschlafen



So wird's gemacht:

- Ein guter Zeitpunkt für das ansteigende Fussbad ist vor dem Schlafengehen. Danach sind viele Menschen müde.
- Lege ein Thermometer bereit.
- Tauche beide Beine in eine Fußwanne mit ca. 33 Grad Celsius warmem Wasser. Erhöhe die Temperatur langsam während 20 Min. durch zulaufendes, heißes Wasser auf maximal 40 Grad Celsius.
- Trockne die Füße anschliessend gut ab.
- Genieße 20 Minuten Bettruhe. Zur Entspannung lagere die Beine erhöht. Falls es bei 20 Minuten nicht bleibt: Schlaf gut!

Vorsicht!

Bei Venenerkrankungen, insbesondere bei einer Neigung zu Thrombosen und Krampfadern, solltest du das ansteigende Fußbad nicht anwenden! Gleiches gilt für Menschen mit Herzbeschwerden, schwereren arteriellen Durchblutungsstörungen und diabetischem Fuss.

Quellenangabe

https://www.kneipp.com/de_de/kneipp-wissen/kneipp-anwendungen/ansteigendes-fussbad/