

Fußbad bei Fatigue

Indikation

Lavendelbademilch** oder Lavendel fein, 100% äth. Öl*	Anwendung abends (beruhigend)
Rosmarinbademilch** oder Rosmarin ct. cineol, 100% äth. Öl*	Anwendung bis einschließlich früher Nachmittag (belebend)
Zitronenbademilch** oder Zitrone, 100% äth. Öl*	Anwendung bis einschließlich früher Nachmittag (belebend)

Material

- Fußbadewanne, Eimer oder Ähnliches
- 2 Handtücher (à 40x80cm)
- Bademilch 1 Verschlusskappe oder nach Herstellerangabe, alternativ: 5 Tropfen 100% äth. Öl* (Apotheker-/ Bioqualität)
- 1 Esslöffel Salz als Emulgator
- 1-2 Liter Gefäß mit heißem Wasser zum Nachgießen
- 1 Badethermometer

* z.B. Primavera, Farfalla, Neumond. Bei der Nennung der Hersteller handelt es sich lediglich um Beispiele, es können auch andere vergleichbare ätherische Öle verwendet werden.

** z.B. Weleda

Dauer und Häufigkeit

- Dauer: 15 min
- Nachruhe: 15 min nach Fußbad
- Häufigkeit: 1-2 x täglich möglich

Hinweise

- Wassertemperatur genau prüfen, um Verbrennung bei Sensibilitätsstörungen zu vermeiden.
- Füße gut abtrocknen, insbesondere bei Fußpilz (Mykosen).
- Nicht an Tagen der antitumoralen i.v. Therapie.
- Nicht bei offenen Wunden im Behandlungsgebiet.
- Nicht bei Fieber.
- Nicht bei Allergien oder Abneigungen gegen die Substanzen.
- Nicht bei Entzündungen im Venen- und Lymphsystem.

Fußbad bei Fatigue

Bademilch in die Wanne geben,
alternativ Salz in Wanne geben,
ätherisches Öl daraufträufeln.

Ca. 38 - 39°C heißes Wasser
einfließen lassen,
sodass die Beine über
knöchelhoch im Wasser stehen,
besser bis Mitte Unterschenkel.

Die Wassertemperatur sollte
ca. 2°C über der Körpertemperatur
sein; mittels Badethermometer
kontrollieren.



Die Füße behutsam ins Wasser
stellen.

Handtuch über die Knie legen.

Bei Bedarf heißes Wasser vorsichtig
nachgießen, Füße dazu kurzzeitig
aus dem Wasser nehmen
(z.B. auf ein daneben liegendes
Handtuch stellen).

Nach ca. 10 - 15 min den ersten Fuß
aus dem Wasser nehmen
und aktivierend abtrocknen
(entgegen der Haarwuchsrichtung),
Wollsocke anziehen oder in
Handtuch einpacken.

Mit dem zweiten Fuß ebenso
verfahren.