

Senfmehl-Fußbad

Indikationen:

- Infekte der oberen Atemwege
- Entzündung von Nasenneben- und Stirnhöhlen
- Akute Halsschmerzen
- akute/chronische Mandelentzündung und Mittelohrentzündung
- Infektprophylaxe
- Migräne, Kopfschmerzen
- Schlafstörungen
- PMS, Menstruationsbeschwerden - Obstipation

Inhaltsstoffe:

- Senfölglykoside
- fettes Öl, Schleimstoffe

Wirkung:

- Durchwärmung
- durchblutungssteigernd, kontrairritierend
- stoffwechsellanregend
- Ableitung von Infekten und Blockaden über Reflexzonen der Füße

Kontraindikation:

- cave: Krampfadern
- Allergie/Unverträglichkeit
- offene Hautverletzungen an den Füßen

Material:

- Erwachsene: anfangs 2 -4 El schwarzes Senfmehl , dann bis zu einer Handvoll (je frischer gemahlen, desto besser)
- Kinder: anfangs 1/2-1 El, dann je nach Akzeptanz steigern
- Fußbadewanne
- Handtuch
- Johanniskrautöl oder anderes gutes Hautpflegeöl
- Wollsocken oder dicke Baumwollsocken
- Ev. Badethermometer

Vorbereitung:

- Fußwanne in Dusche oder Badewanne stellen
- Raumtemperatur sollte angenehm sein
- Fußbadewanne etwa knöchelhoch mit 37-38° C warmem Wasser füllen (fühlt sich nicht sehr warm an)
- Senfmehl hinzugeben und mischen

Durchführung:

- Füße eintauchen, genießen
- nach etwa 5 Minuten heißes Wasser dazu gießen
- wenn man es länger im Fußbad aushält, kann man je nach Temperaturempfinden immer wieder heißes Wasser dazugeben, um die Temperatur konstant angenehm zu halten
- die Füße nach etwa 20 – 30 min. herausnehmen bzw. dann, wenn sie *sehr rot* sind oder es *zu heiß* geworden ist
- Füße gut mit lauwarmem Wasser abspülen und sorgfältig abtrocknen, auch zwischen den Zehen!
- Füße mit Johanniskrautöl oder anderem Öl einreiben
- Socken anziehen

Wichtig: die Wassertemperatur muss angenehm sein.

Variante: kniehohe Wanne für aufsteigendes Fußbad, hier 4 EL mehr Senfmehl verwenden (Kinder entsprechend weniger)

Dauer: Kinder: anfangs kurz, kann bis 20 min. gesteigert werden Erwachsene: 10-20 min., kann gesteigert werden

Nachruhe: 30 Minuten oder am Abend vor dem Schlafen

Häufigkeit:

- im Akutfall täglich bis zur Besserung der Beschwerden
- b. chron. Erkrankungen 2-3 x pro Woche über 3-4 Wochen

Tipp: Kindern ein Handtuch über die Knie legen, damit die Dämpfe des ätherischen Öls nicht in den Augen brennen

Cave: bei Krampfadern und offenen Geschwüren nur bis Knöchelhöhe!