

# Das ansteigende Fußbad

## Unser Mini-Ratgeber mit 6 Tipps für ein ansteigendes Fußbad.

### Tipp 1:

#### Was benötige ich für ein ansteigendes Fußbad?

- einen Behälter (z.B. ein Schafferl, Lavoire), in dem beide Füße flach am Gefäßboden stehend Platz haben.
- sehr heißes Wasser (z.B. ein Kessel mit gerade abgekochtem Wasser oder heißes Wasser aus dem Warmwasserhahn)
- Dauer: ca. 15-20 Min.

### Tipp 2:

#### Wie mache ich es richtig?

1. Den Behälter mit lauwarmem Wasser bis zu Knöchelhöhe anfüllen.
2. Füße hineinstellen und akklimatisieren lassen.
3. Einen Schuss heißen Wassers zugießen, dabei die Füße vorher kurz herausnehmen.
4. Füße wieder vorsichtig hineinstellen und Temperatur prüfen. Das Wasser soll so warm sein, dass es gerade noch erträglich ist.
5. Sobald man sich an die Temperatur gewöhnt hat, wieder heißes Wasser zugießen, bis man es gerade noch aushält.
6. Dann wieder Zeit geben zum Gewöhnen.
7. Zugießen-Gewöhnen-Zugießen usw., bis das Wasser ca. 40°

bis 42°C hat. Dies erkennt man daran, dass die Füße dort, wo sie mit dem Wasser in Berührung gekommen sind, krebsrot werden. Die Haut darüber, die trocken an der Luft bleibt, ist blass.

8. Diese Prozedur sollte ca. 15-20 Minuten lang fortgeführt werden.

### **Tipp 3:**

#### **Welchen Sinn hat das ansteigende Fußbad?**

Die isolierte Erwärmung der Füße fördert über die Fußreflexzonen reflektorisch die Durchblutung in den Organen, vor allem im Brustkorb, Hals und Kopfbereich, aber auch im Unterleib.

Daher ist es ausgezeichnet geeignet, eine Erkältung mit Husten, Schnupfen, Nebenhöhlenentzündung wesentlich schneller abklingen zu lassen. Auch alle Organe des Urogenitaltrakts werden durchblutet und energetisch versorgt.

#### **Alle 6 Tipps finden Sie in unserem Mini-Ratgeber:**

Mini-Ratgeber Fußbad