



DOROTHEA LOOK HEILPRAKTIKERIN

KLASSISCHE HOMÖOPATHIE – MASSAGE – NATURHEILKUNDE

Das ansteigende Fußbad: Ist eigentlich ein Fuß- und Unterschenkelbad, welches der Erwärmung dient, den Kreislauf anregt und eine Schwitzkur einleiten kann.

Sie benötigen:

- Einen **hohen Eimer**, oder z.B. eine starre oder flexible Wäschewanne oder ähnliches, denn Füße und Unterschenkel sollten bedeckt werden können. Das Fußbad wird **im Sitzen** durchgeführt, am einfachsten direkt im Badezimmer.
- Wenn Ihnen das Gefäß zu schwer ist, benutzen Sie ein Litermaß o.ä. zum Schöpfen.
- Uhr (Badezeit max. 10 Min.)
- Evtl. Badethermometer
- **Teekessel / große Thermoskanne** (1-1,5 l). Gefüllt mit heißem Wasser, um die Bade-Temperatur zu erhöhen
- **Handtuch** zum Abtrocknen
- Evtl. Badezusatz: z.B. Fichtennadelextrakt oder ein Hand voll Totes-Meer-Salz...

Wirkung: Warmes Wasser erweitert Ihre Blutgefäße. Das Blut fließt vermehrt vom Inneren des Körpers zur Haut, welches den Kreislauf anregt. Sie fühlen sich erwärmt und entspannt. Ihre Körpertemperatur steigt etwas an, manchmal beginnen Sie zu Schwitzen.

Wie Sie das Bad durchführen: Befüllen Sie Eimer oder Wanne **zu 3/4 mit ca. 33°C warmem Wasser**, stellen beide Unterschenkel hinein, und gießen in Abständen von 1-2 Minuten **mit Achtsamkeit und Aufmerksamkeit** wenig heißes Wasser nach. Die Temperatur darf nur **langsam** steigen, maximal bis 45°C. Beenden Sie das Fußbad nach 10 Minuten, oder wenn es Ihnen zu viel wird oder Ihnen der Schweiß ausbricht. Dann **ruhen** Sie noch mindestens 30 Minuten gut zugedeckt im Bett. Bei niedrigem Blutdruck: Füße und Unterschenkel nach dem Bad kurz mit lauwarmem Wasser abspülen. Gut abtrocknen. **Nur ein ansteigendes Bad pro Tag anwenden (Reizwirkung).**

Nicht anwenden bei starken Krampfadern und starkem Bluthochdruck und bei Venenthrombosen, oder offenen Verletzungen. Im Zweifel fragen Sie bitte Ihre Heilpraktiker/in oder Arzt/Ärztin.

Anwendungsbeispiele

- Erkältungskrankheiten
- chronisch kalte Füße, schmerzende Füße, Gelenksbeschwerden, die gut auf Wärme reagieren
- Fröstelnde Menschen
- Blasenbeschwerden
- Atemwegserkrankungen
- Beginnende Kopfschmerzattacken
- Evtl. Ischias Schmerzen

Gute Besserung für Sie!
Herzlichst, Dorothea Look