

## Für Verfrorene, Erkältete, Schmerzgeplagte

Anhänger von Sebastian Kneipp (1821 bis 1897) kennen einen hervorragenden Trick für frisch Erkältete, Frauen mit Menstruations-Bauchschmerzen und schlichtweg gegen Verfrorenheit, speziell kalte Füße. Darüber hinaus wirkt das diese Anwendung günstig bei Blasen- oder Nierenentzündungen, bestimmten Sorten von Kopfweh oder Migräne, sogar bei einigen rheumatischen und leichten Herz-Kreislauf-Beschwerden. Der Trick: Das ansteigende Fußbad führt auf den ersten Blick nur an den Füßen und Unterschenkeln Wärme zu, wärmt aber mittelbar den Unterleib und die Nasenschleimhäute gleich mit, indem es eine stärkere Durchblutung anregt. Übrigens: Der Begriff „ansteigend“ bezieht sich nicht auf die Höhe des Wasserspiegels, sondern auf die Temperatur.

### Unser Tipp: das ansteigende Fußbad

Für diese Anwendung brauchen Sie zunächst einmal Zeit und Ruhe. Mögliche Störquellen ausschalten! Dies ist ein friedliches Stündchen für Ihr persönliches Wohlfühlen oder Gesunden! Außerdem nötig: eine Fußbadewanne (gibt's bei uns: [www.kneippverlag.de](http://www.kneippverlag.de)), zur Not oder zum Ausprobieren verwenden Sie ausgemusterte Gefäße Ihrer Wahl, in der das Wasser mind. Knöcheltief sein sollte.. Auch können Sie einen passenden Badezusatz zur Verstärkung der Wirkung verwenden: Bei beginnender Erkältung eignet sich zum Beispiel Thymian, Eukalyptus oder Fichte, Heublumen bei Rheuma, Rosmarin zur Kreislaufanregung, Melisse zur Beruhigung und Schlafförderung.

Stellen Sie Ihre Fußbadewanne am besten in die Dusch- oder Badewanne, wo Sie keine Komplikationen durch Überschwemmungen erwarten müssen, und stellen Sie einen Hocker davor. Füllen Sie hautwarmes Wasser, etwa 34 Grad, ein, setzen Sie sich hin, tauchen Sie die Füße ins Bad und achten Sie dabei auf eine lockere Rückenhaltung. Es soll nun für einige Zeit bequem bleiben! Steigern Sie die Temperatur innerhalb von 15 bis 20 Minuten so heiß, wie Sie es aushalten, bis maximal 42 Grad. Dann Füße abtrocknen, anschließend eine Viertel- bis eine halbe Stunde ab ins Bett.

**Wichtig:** Bei Venenproblemen darf das warme Wasser nur bis zum Knöchel reichen. Kneipp-Anwendungen immer nach Rücksprache mit dem Arzt.

*Ihr Spezialist des Kneipp-Bund e.V.  
Dr. Robert M. Bachmann*