

Schluss mit Frieren

Wer ständig friert oder unter kalten Händen und Füßen leidet, für den gibt es ein kleines, angenehmes Rezept, das so gut wie gratis ist und doch Abhilfe schafft. Zwischen bestimmten verschiedenen Körperstellen gibt es innige Verbindungen – vielleicht kennen Sie diese „reflektorischen“ Zusammenhänge aus der Fuß-**reflex**-zonenmassage? Diese Reflexe sorgen dafür, dass Fußbäder nicht nur Wärmbedürftige erfreuen, sondern außerdem gegen chronische Atemwegsinfekte, Nebenhöhlenerkrankungen und Probleme der Bauch-/Beckenorgane (z.B. Niere und/oder Blase) hilfreich eingesetzt werden können, ferner bei Reizdarm oder Verstopfung. Abends angewandt sind Fußbäder sogar ein altbekanntes Mittel gegen Einschlaf-/Schlafstörungen. Und auf Dauer trainieren Sie damit das gesamte Immun- und Abwehrsystem. Unabhängig von den genannten Reflexen hilft das Fußbad auch gegen Fußschweiß und ist angesagt, wenn Sie sich an den Füßen Zerrungen oder Prellungen zugezogen haben.

Unser Tipp: Das warme Fußbad

Vorab ein wichtiger Grundsatz der Kneipp-Therapie: Temperaturreize egal welcher Art sollten immer auf einen warmen Körper, auf warme Haut treffen, d.h. weder Sie noch Ihre Füße sollten frieren. Falls doch, bewegen Sie sich vorher: am besten mit Gymnastik oder einem Spaziergang!

Ideale Requisite für diese Kneippsche Anwendung ist eine Fußbadewanne (die Sie bei uns beziehen können: www.kneippverlag.de), notfalls tut es auch ein ausgemusterter, aber sauberer Farb-Eimer der passenden Größe. Stellen Sie die kleine Wanne in die Dusch- oder Badewanne und füllen Sie Ihre Fußbadewanne bis unters Knie mit heißem Wasser (rund 37 Grad, darauf kommt es allerdings nicht an: Ihr Behagen ist Ausschlag gebend!). Maximal 20 Minuten drin stehen bleiben. Sie können auch einen Hocker vor die Dusche stellen und das Fußbad im Sitzen genießen. Merken Sie, wie sich das Blut sozusagen darin aalt? Am Schluss kurz knieabwärts kalt abduschen: nichts Unangenehmes! 12 bis 18 Grad sind kühl genug, stellen Sie den Wasserstrahl auf weich (oder besser besorgen Sie sich ein Kneipp-Gießrohr: www.kneippverlag.de) und genau auf Ihren Kaltwasser-Wohlfühlpunkt. (Bei Fußbädern mit dem Ziel, übermäßige Fußschweißbildung zu mindern, kein Nachguss mit kaltem Wasser.) Wiederholen Sie diese Anwendung täglich. So aktivieren und harmonisieren Sie innerhalb von ein paar Wochen alle Körperfunktionen im Bauch und stärken Ihr Abwehrsystem speziell gegen Husten, Schnupfen, Heiserkeit.

Wichtig: Bei Venenproblemen reicht das warme Wasser nur bis zum Knöchel.

Sebastian Kneipp (1821 – 1897):

„Das Wasser (...) erfrischt und belebt (...) die Körperteile, welche alle zivilisierten Menschen täglich zu reinigen gewohnt sind. Sollte das nicht alles ein Fingerzeig für den Menschen sein, daß das Wasser ebenso geeignet sein dürfte, die krankhaften Stoffe aus dem menschlichen Körper auszuleiten, den Körper in seiner Gesamtheit zu erfrischen, zu beleben und zu stärken, den gesunden wie den kranken?“

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