

## Was August nicht lernt, lernt November nimmermehr

Gehören Sie zu den Leuten, die ständig kalte Füße haben und schon beim geringsten Temperaturabfall Schnupfen, Husten und andere Erkältungskrankheiten einfangen? In diesem Fall ist der August mit seinem Bilderbuchwetter der ideale Monat, um mit der Vorbeugung anzufangen. Das geht ganz ohne chemische Keule. Neben den zwei genannten Wirkungen gibt es weitere: Sie beugen mit dem Wechselfußbad niedrigem Blutdruck vor, chronischen Nasennebenhöhlenentzündungen, Kopfschmerzen und – je nach Ursache – vielleicht auch Schlafstörungen.

## Wechselfußbad macht Sie fit für alle Jahreszeiten

Zunächst einmal geht es jetzt langsam, aber sicher der Infektanfälligkeit an den Kragen. Alles, was Sie brauchen, sind zwei Spezial-Wannen – am besten richtige Kneipp-Fußwannen (gibt's bei uns: [www.kneippverlag.de](http://www.kneippverlag.de)), aber zur Not genügen zwei ausgediente Maler-Eimer. Davon abgesehen kostet diese Anwendung eine knappe Viertelstunde Zeit am Tag. Das lohnt sich: Wer sechs Wochen lang kneippt, ist schon nachweislich weniger erkältungsanfällig als der Durchschnittsbürger.

**Und so geht's:** Platzieren Sie Ihre zwei Gefäße je nach Möglichkeit an einem passenden Platz. Dusche oder Badewanne eignen sich am besten, weil Sie dort am leichtesten mit Wasser hantieren können. Füllen Sie einen Eimer mit warmem Wasser, einen mit kaltem. Es kommt nicht auf die genaue Temperatur an: Warm so wie es Ihnen gefällt, und kalt, was der Wasserhahn hergibt. (Wer es unbedingt in Zahlen braucht: warm 36-38 Grad, kalt unter 18 Grad.) Nun stellen Sie Ihre Füße ins Warme. Je nach Ausstattung und Befinden können Sie das Fußbad im Sitzen oder im Stehen nehmen. Wichtig ist: Sie stellen die Füße bis gut eine Handbreit unter dem Knie erst fünf Minuten – ggf. länger, bis wohlige Wärme eintritt – ins Warme, dann 10 bis 15 Sekunden ins Kalte. Einmal wiederholen, also weitere mindestens fünf Minuten in die Wärme stellen und zum Schluss noch mal kurz für Sekunden ins kalte Nass. Mit Kindern macht es Spaß, die zehn Sekunden abzählen zu lassen – ein beliebtes Spiel in Kneipp-Kindergärten. So lernen die Badenden nämlich gleichzeitig zählen, Sekunden schätzen, Stimme trainieren und haben gemeinsam viel Spaß dabei.

Nach dem Fußbad Wasser abstreifen (nicht abtrocknen), Socken anziehen und unbedingt für Wiedererwärmung sorgen, beispielsweise durch Laufen oder Gymnastik.

**Wichtig:** Kaltes Wasser stets nur auf warme Haut geben. Leute mit Krampfadern sollten für diese Anwendung den warmen Eimer bzw. die Wanne nur bis knapp über Knöchelhöhe füllen. – Kneipp-Anwendungen grundsätzlich nur nach Rücksprache mit dem Arzt.

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