

## Durchführungsanleitung: Zitronen-Handbad

### Material

- Schüssel mit ½l kochendem Wasser
- Zitrone (biologisch)
- Messer und Gabel
- 1 großes Frotteehandtuch
- 1 Becher

### Durchführung der Anwendung

- Kochendes Wasser in die Schüssel geben
- Zitrone im Wasser mit Messer und Gabel halbieren
- Jede Hälfte mit der Gabel festhalten und rundum die Schale einschneiden
- Mit dem Becherboden die Zitrone ausdrücken, die Zitrone danach im Wasser belassen

### Die ätherischen Öle der Zitrone werden in kochendem Wasser besser gelöst

- So viel kaltes Wasser zugeben, bis die gewünschte Temperatur (nicht wärmer als Körpertemperatur) erreicht ist, der Patient muss es als angenehm empfinden
- Mit der Hand das Wasser lemniskatisch ("liegende Acht") verrühren
- Patient sitzt auf einem Stuhl, die Schüssel steht vor ihm auf einem Tisch.
- Werden Hände und Füße gebadet, kann dies mit demselben Wasser nacheinander geschehen; Knie dann mit einem Frotteehandtuch bedecken
- Dauer: 20 Min. (bzw. je 10Min für Hände und Füße)
- Bei Fußbad: nach dem Abtrocknen der Füße frische Socken anziehen
- 10 Min. Nachruhe im Bett

### Beurteilungssicherheit

Bei vielen Patienten bewährt

### Dosierung

In der warmen Jahreszeit 1 Mal täglich für mindestens 1 Monat, sonst nach Bedarf

### Wirkungseintritt

Nach wenigen Tagen

### Therapiedauer

Einen Monat, danach nach Bedarf