

Durchführungsanleitung: Ingwer-Fussbad

Besonderheiten

- Bei Anwendung bei psychiatrischen Krankheitsbildern sollten sich die Patienten nach dem Fußbad bewegen anstatt nachzuruhen.
- Kann den Kreislauf anregen und den Blutdruck erhöhen

Material

- Fußbadewanne
- ca. 38°C warmes Wasser
- 1 Badetuch
- 1 Handtuch
- 1 Fußmatte
- 3 gehäufte Esslöffel Ingwerpulver

Durchführung der Anwendung

- Ingwerpulver ins Wasser geben und lemniskatisch ("liegende Acht") verrühren
- Patient setzt sich auf einen Stuhl, während seine Knie mit dem Frotteetuch bedeckt sind und badet die Füße für maximal 20 Minuten im Ingwerbad.
- Füße herausnehmen und abtrocknen, dann gleich Socken anziehen/ Füße warmhalten!
- 30 Minuten Nachruhe

Nachbereitung

- Badewasser in die Toilette leeren - Spritzer in die Augen vermeiden!

Beurteilungssicherheit

Bei vielen Patienten bewährt

Dosierung

Bei psychiatrischen Patienten vormittags;

Bei Spannungskopfschmerz ist die Tageszeit nicht so wichtig, möglichst vor Eintritt der Symptomatik anwenden

Wirkungseintritt

Sofort

Therapiedauer

Bis Besserung eintritt; dauerhafte prophylaktische Anwendung möglich

Warnhinweise

- Achtung: kein Augenkontakt mit dem Ingwerwasser, s.o.
- Kontraindiziert bei Hauterkrankungen