

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