

Durchführungsanleitung: Eichenrinde-Fussbad

Besonderheiten

Eichenrinde wird sowohl als Essenz als auch als Sud aus der Rinde (getrocknet & geschnitten) verwendet. Wenn man den Sud selber kocht, bietet es sich an, den Sud konzentrierter zu kochen. Dieses Konzentrat kann (im Kühlschrank aufbewahrt) für 5 Bäder mit Wasser verdünnt verwendet werden

Material

- 1 Esslöffel Eichenrinde (oder 5 Esslöffel für ein Konzentrat); oder Essenz 3 Esslöffel
- Topf mit 1 Liter Wasser
- Wanne, in der beide Füße nebeneinander Platz haben, und bis über die Fußgelenke im Wasser stehen können
- Warmes Wasser für das Fußbad
- Stoffstück (Frotteetuch, kleine Wolldecke, Kleidungsstück oder Ähnliches) zum Abdecken der Knie
- Handtuch (zum Abtrocknen der Füße: Achtung: das Handtuch bekommt Flecken, die nicht mehr rausgehen!)
- Wollsocken

Durchführung der Anwendung

Sud zubereiten:

- 1 Esslöffel Eichenrinde-Stückchen (oder 5 EL für das Konzentrat) in 1 Liter kaltem Wasser ansetzen und mindestens 8 Stunden ziehen lassen
- Das Ganze zum Kochen bringen, auf der ausgeschalteten Kochplatte noch mind. 15 Minuten stehen lassen

Fußbad:

- Fußbadewanne mit warmen Wasser füllen, 38°C
- Den ganzen Sud (oder ca. 100ml vom Konzentrat, oder 3EL Essenz) in die Fußwanne geben
- Temperatur prüfen! Sie soll angenehm warm sein (etwa bei Körpertemperatur liegen)
- Patient setzt sich und stellt die Füße nebeneinander ins Wasser. Sie sollten bis über die Fußgelenke im Wasser stehen
- Knie mit dem Handtuch abdecken
- Dauer: 7 Minuten
- Füße herausnehmen, abtrocknen, Wollsocken anziehen
- Für 30 Minuten liegend nachruhen

Nachbereitung

- Aufräumen

Beurteilungssicherheit

Bei sehr vielen Patienten bewährt

Dosierung

1 x tgl., möglichst abends

Wirkungseintritt

Unmittelbar, im Therapieverlauf zunehmend