

Durchführungsanleitung: Ansteigendes Fussbad

Material

- Hohe Fußbadewanne (wenn nicht vorhanden, Putzeimer nehmen)
- Wasser

Durchführung

Wir beginnen mit einer Temperatur von ca. 37°C, innerhalb von 10 Minuten steigern wir die Wassertemperatur auf 39-40° C in dem wir vorsichtig heißes Wasser zugießen. Das Wasser sollte, wenn möglich, bis zur Mitte der Waden reichen. Die Knie werden mit einem Badetuch abgedeckt. Nach 10 Minuten die Füße/ Beine abtrocknen, Wollsocken anziehen und sich unmittelbar ins Bett legen.

Beurteilungssicherheit

Oft erfolgreich angewendet

Dosierung

1 Mal täglich

Wirkungseintritt

Unmittelbar

Therapiedauer

So lange nötig, bis Besserung eintritt

Weitere Therapieempfehlungen

Viel Trinken, auf Zucker verzichten; Kopfdampfbäder, Nasenbalsam (für Kinder: Nasenbalsam für Kinder, Wala), bei Nebenhöhlenentzündungen Meerrettichauflagen (bei älteren Kindern und Erwachsenen); Generell die Füße warm halten.

Warnhinweise

Vorsicht beim Zugießen von heißem Wasser!