

Fußbad mit Lavendel

Indikation

- Unruhe
- Einschlafstörung
- Anspannung
- oberflächliche Atmung
- Fatigue

Material

- 5 Tropfen Lavendel fein 100% äth. Öl* (Apotheker- / Bioqualität)
+ 1 Esslöffel Salz als Emulgator
oder
alternativ: Lavendelbademilch (Menge nach Anleitung)
- Fußbadewanne, Eimer oder Ähnliches
- 2 Handtücher (à 40x80cm)
- 1 - 2 Liter Gefäß mit heißem Wasser zum Nachgießen
- 1 Badethermometer

* z.B. Primavera, Farfalla, Neumond. Bei der Nennung der Hersteller handelt es sich lediglich um Beispiele, es können auch andere vergleichbare ätherische Öle verwendet werden.

Dauer und Häufigkeit

- Dauer: 15 min
- Nachruhe: 15 min nach Fußbad
- Häufigkeit: 1 - 2 x täglich möglich

Hinweise

- Bevorzugt abends anwenden.
- Wassertemperatur genau prüfen, um Verbrennung bei Sensibilitätsstörungen zu vermeiden.
- Füße gut abtrocknen, insbesondere bei Fußpilz (Mykosen).
- Nicht an Tagen der antitumoralen i.v. Therapie.
- Nicht bei offenen Wunden im Behandlungsgebiet.
- Nicht bei Fieber.
- Nicht bei Allergien oder Abneigungen gegen die Substanzen.
- Nicht bei Entzündungen im Venen- und Lymphsystem.

Fußbad mit Lavendel

Salz in die Wanne geben und ätherisches Öl darauf träufeln.

Alternativ: Lavendelbademilch in die Wanne geben.

Ca. 38 - 39°C heißes Wasser einfließen lassen, sodass die Beine über knöchelhoch im Wasser stehen, besser bis Mitte Unterschenkel.

Die Wassertemperatur sollte ca. 2°C über der Körpertemperatur sein; mittels Badethermometer kontrollieren.



Die Füße behutsam ins Wasser stellen.

Handtuch über die Knie legen.

Bei Bedarf heißes Wasser vorsichtig nachgießen, Füße dazu kurzzeitig aus dem Wasser nehmen (z.B. auf ein daneben liegendes Handtuch stellen).

Nach ca. 10 - 15 min den ersten Fuß aus dem Wasser nehmen und aktivierend abtrocknen (entgegen der Haarwuchsrichtung), Wollsocke anziehen oder in Handtuch einpacken.

Mit dem zweiten Fuß ebenso verfahren.