

## Fußeinreibung mit Lavendelöl

### Indikation

- Unruhe
- Einschlafstörung
- Anspannung

### Material

- fertige Ölzubereitung bis max. 10%  
oder  
10 ml fettes Öl (z.B. Sonnenblumen- oder Olivenöl)  
und 2 - 4 Tropfen Lavendel fein 100% äth. Öl\* (Apotheker- / Bioqualität)  
zur Selbstzubereitung
- 2 Handtücher (40x80 cm)

\* 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: 2 min pro Fuß
- Nachruhe: 15 min nach der Einreibung
- Häufigkeit : mehrmals täglich möglich

### Hinweise

- Nicht während der Durchführung der antitumoralen i.v. Therapie
- Nicht bei offenen Wunden im Behandlungsgebiet.
- Nicht bei Entzündungen im Venen- und Lymphsystem
- Nicht bei unklaren Wadenschmerzen oder Thrombose
- Nicht bei Mykosen (Fußpilz)

## Fußeinreibung

Hände anwärmen, falls sie kalt sind.

Unter jeden Fuß ein Handtuch quer unterlegen.

Ca. 5 - 10 Tropfen Öl in die hohle Hand tropfen.

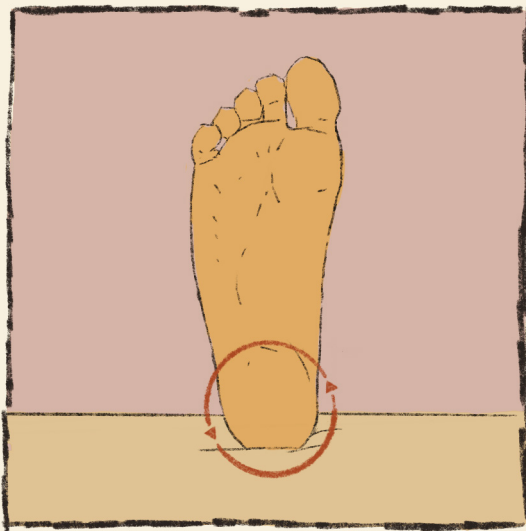
Zwischen den Händen das Öl kurz anwärmen und beide Hände dabei mit dem Öl benetzen.



### “Wollsocke”

Das Öl wird mit beiden Händen den Fuß umfassend von der Fußmitte Richtung Zehenspitzen umhüllend auf dem Fuß verteilt und damit die Einreibung eingeleitet.

3x die Bewegung wiederholen.



### “Fersenkäppchen”

Die Ferse wird kreisend eingerieben.

An der Innenseite beginnend, wie der Fersenriemen der Sandale.

3 - 5 Kreise.



### “Fußsohlenabstrich”

2 - 3x abstreichen.

Ein Fußsohlenabstrich wird mit dem Daumenballen von den Zehengrundgelenken Richtung Ferse durchgeführt und beendet die Einreibung.

Fuß wärmend ins Handtuch einhüllen und mit dem zweiten Fuß ebenso verfahren.