

## Leinsamen: Hand- und/oder Fußbad

### Indikation

- Hand-Fuß-Syndrom
- bei Hauteinrissen (Schrunden-, Rhagadenbildung)

### Material

- 1 Waschschüssel (passend für Hände und / oder Füße)
- 1 Badethermometer
- 1 Handtuch (40x80cm)
- 3 Esslöffel Leinsamen geschrotet für das Handbad  
oder  
6 Esslöffel Leinsamen geschrotet für das Fußbad
- 1 Kochtopf mit ca. 3 Liter Fassungsvermögen
- 2 Liter heißes Wasser zum Kochen
- 1 Kochlöffel
- 1 Baumwolltuch (zum Leinsamen-Auskochen)  
oder  
Sieb zum Abgießen
- heißes Wasser zum Auffüllen

### Dauer und Häufigkeit

- Dauer: 10 min
- Nachruhe: 10 min
- Häufigkeit: 1- 2x täglich

### Hinweise

- Nicht bei Allergien und Abneigungen gegen die Substanz.
- Leinsamen können zum Auskochen im Baumwolltuch an den Kochlöffel gebunden werden.
- Sud über die Toilette entsorgen.

## Leinsamenbad



Leinsamen 5 - 10 min auskochen.

Leinsamensud in Waschschüssel abgießen.

Handbad auf ca. 3 Liter Wasser auffüllen.

Fußbad oder als Hand- & Fußbad auf ca. 6 Liter Wasser auffüllen.



Temperatur des Bades: ca. 38°C.

Hände oder Füße im Leinsamensud ca. 10 min baden.

Anschließend abtupfen.