



- Akupunktur (A- und B- Diplom)
- Psychotherapeutische Hypnose
- Anthroposophische Medizin (GAÄD)

Patienteninformation

Senfmehlfußbad

Indikationen:

Bei Mangel an Lebenswärme, beginnender Erkältung, Stirnhöhlen-, Nasennebenhöhlen- und Kieferhöhlenentzündung, zum Erwärmen dauerkalter Füße, bei Schweißfüßen, bei chronische Infekte der oberen Luftwege, Migräne und Kopfschmerzen, Schlafstörungen,

Dosierung:

4 EBl. für hohe Fußbadewanne, Wasserfüllung bis Wade;

2 EBl. Senfmehl für Erwachsene für niedrige Fußbadewanne, Wasserfüllung bis Knöchel,

1 EBl. für Schulkinder,

1 Teelöffel für Kindergartenkinder

Materialien:

schwarzes Senfmehl (Semen Sinapsis nigrae pulv.), Schüssel, hohe oder niedrige Fußbadewanne, Badethermometer, 1 Meßbecher, Handtuch, Hautpflegeöl, Wollsocken

Durchführung:

Fußbadewanne zu 2/3 mit 37°C warmen Wasser füllen, 2EBl. Senfmehl dazugeben, Wasser und Senfmehl vermischen, Füße eintauchen, genießen.

Wassertemperatur: 37° C., mit dem Badethermometer kontrollieren (nicht heißer als 40 °C, da sonst die Wirkung des Senfmehles zerstört wird)

Nach 5 Min. Badezeit heißes Wasser nachgießen damit über 10 Min. eine konstante Wassertemperatur besteht.

Nach 10 Min. Füße mit klarem lauwarmen Wasser abspülen, besonders Zehenzwischenräume und Knöchel. Gut abtrocknen. Füße mit Kupfersalbe (Cuprum metallicum praep 0,4% Salbe Weleda), Johanniskrautöl oder einem anderen guten Pflanzenöl einreiben. Wollsocken anziehen.

Dauer:

8 - 10 Min. Maßgebend ist die individuelle Verträglichkeit und Rötung der Haut Nachruhe:

30 Min. bzw. abends vor dem ins Bett gehen durchführen. Das Bad ruft eine Hautrötung hervor (rote Strümpfe), manchmal tritt diese Rötung erst nach mehreren Bädern auf. Sollte die Rötung am nächsten Tag noch vorhanden sein, einen Tag mit der Behandlung aussetzen.

Wirkung :

Mit äußerlichen Senfbehandlungen können gestaute Stoffwechselprodukte abgeleitet werden. Der Senf regt die Hautdurchblutung an und ruft damit einen kräftigen Blutzustrom hervor.

Häufigkeit der Anwendung:

bei akuten Erkrankungen täglich ein Fußbad bis Besserung der Beschwerden. Bei chronischen Erkrankungen kurmäßig anwenden; 2-3 Fußbäder pro Woche über 3-4 Wochen.