

Fussbad, absteigend

Das kühle Wasser entzieht dem Körper über die Haut der Füsse und Unterschenkel überschüssige Wärme.

Anwendungsbereich

- Hohes Fieber
- Milchstau, Mastitis

Wichtige Hinweise

- Für diese Anwendung muss der ganze Körper, inkl. Füsse, warm und die Fieberhöhe erreicht sein! Genaue Angaben dazu siehe «Fieber» → Seite 83.
- Absteigende Fussbäder eignen sich vor allem für kleinere Kinder, die man während der Anwendung gut im Arm halten kann. Erwachsene mit hohem Fieber sind meistens zu erschöpft, um während der benötigten Zeit sitzen zu können. Bei diesen die Anwendung im Bett durchführen. Dazu Nässeschutz anbringen und ein etwas niedrigeres Becken wählen.
- Senken Sie das Fieber nicht mehr, als für das Wohlbefinden des Patienten nötig ist. In der Regel genügt eine Reduktion um ½–1°C.
- Bei kleinen Kindern kann das Fieber unter Umständen sehr rasch sinken. Kontrollieren Sie deshalb spätestens nach 10 Min. die Körpertemperatur.

So wird's gemacht

Vorbereitung

Füllen Sie den Spültrog oder das Waschbecken mit Wasser mit der aktuellen Körpertemperatur.

Durchführung

- Füsse ins Wasser eintauchen.
- Während 10–15 Minuten immer wieder kaltes Wasser dazu giessen. Endtemperatur 10–15°C tiefer als die Körpertemperatur.

Nachbehandlung

- Trocknen Sie die Füsse und ziehen Sie warme Socken an.
- Mind. 30 Minuten nachruhen.

Weitere Informationen

Alternativen

Wadenwickel, kalt → Seite 267

Unterkörperwaschung, kalt → Seite 266

Serienwaschung, kalt → Seite 262

Fussbad, ansteigend

Das ansteigende Fussbad wirkt auf vielfältige Weise und ist fast schon ein «Universalheilmittel». Damit wird dem Organismus Wärme zugeführt und die Durchblutung in Füssen und Unterschenkeln kräftig angeregt. Auf reflektorischem Weg wird die Durchblutung im Kopf-, Hals- und Brustbereich sowie in allen Organen im kleinen Becken gesteigert resp. reguliert.

Die Wirkung ist intensiv erwärmend, kreislaufanregend, durchblutungsfördernd, krampflösend, stoffwechselanregend, abwehrstärkend, beruhigend und schlaffördernd.

Anwendungsbereiche

- Husten
- Halsschmerzen
- Ohrenschmerzen
- Nasennebenhöhlenentzündung
- Blasen- und Nierenbeckenentzündung
- Menstruationsbeschwerden
- zur Vorbeugung von Erkältung oder Grippe
- Asthma
- Kopfschmerzen mit Blutandrang im Kopf
- im Fieberanstieg zur Wärmezufuhr
- Einschlafschwierigkeiten und Unruhe
- Milchstau, Mastitis

Wichtige Hinweise

- Bei Krampfadern darf das Wasser nur bis zu den Knöcheln reichen.
- Das ansteigende Fussbad darf bei Venenentzündung nicht durchgeführt werden.
- Bei Herzbeschwerden und zu tiefem Blutdruck kann unter Umständen der Kreislauf zu stark belastet werden. Bei Schwindel oder Herzklopfen die Anwendung abbrechen.

Material

- 1 grosser Eimer (die Füsse sollten bequem Platz darin haben und die Höhe möglichst bis zu den Kniekehlen reichen) oder eine spezielle Fussbadewanne (im Fachhandel erhältlich).
- Sitzgelegenheit, z.B. ein Brett über die Ränder der Badewanne oder ein Hocker vor die Duschwanne.

Tipp

Mit etwas Improvisationstalent kann ein Fussbad fast überall durchgeführt werden. Sie können zum Beispiel einen Papierkorb oder eine Pappschachtel mit einem Plastiksack auskleiden und so zu einer Fussbadewanne umfunktionieren.

So wird's gemacht

Vorbereitung

Eimer in die Bade- oder Duschwanne stellen und mit warmem Wasser (ungefähr Körpertemperatur) füllen. Siehe Foto → Seite 98

Falls die kranke Person zu schwach zum Sitzen ist, kann das Fussbad auch im Bett liegend durchgeführt werden. Dazu Nässeschutz anbringen und ein etwas niedrigeres Becken wählen.

Für kleine Kinder eignet sich der Spültrog oder das Lavabo/Waschbecken sehr gut als Fussbadewanne.

Durchführung

- Durch Dazugießen von heissem Wasser soll die Badetemperatur laufend ansteigen. Die Endtemperatur liegt bei ungefähr 40–42°C.
- Badedauer 15–20 Minuten.

Nachbehandlung

Nach dem Bad die Füße gut trocknen und Wollsocken anziehen.

Mindestens 30 Min. im Bett nachruhen.

Weitere Informationen

Die Wirkung unterstützen

- Nach dem Fussbad ist eine Fussmassage mit einem zu den Beschwerden passenden Öl sehr wohltuend, z.B. Lavendelöl bei Unruhe, Majoran- oder Thymianöl bei Husten.
- Ein kurzer Kältereiz nach dem Fussbad, z.B. kalter Knieguss → Seite 239, steigert die Durchblutung zusätzlich.
- Ein Senffussbad ist besonders intensiv durchwärmend. Es hat eine stark ableitende Wirkung und hilft Stauungen im Kopfbereich aufzulösen (z.B. bei Kopfschmerzen, Erkältung, Nebenhöhlenentzündung). Mischen Sie 1–3 Hand voll schwarzes Senfmehl ins Badewasser.
- Die Zugabe von 1–2 Hand voll Meer- oder Kochsalz «erdet» und hilft bei Stauungskopfschmerzen und Unruhe.



Variante «Warmes Fussbad»

Das warme Fussbad ist etwas milder und weniger kreislaufbelastend als das ansteigende Bad. Es eignet sich darum besonders für empfindliche und geschwächte Personen und zur Wärmezufuhr. Die Durchführung ist wie oben beschrieben, nur wird auf die langsame Temperaturerhöhung während der Badezeit verzichtet. Die Wassertemperatur liegt zwischen 36–38°C. Um diese konstant zu halten, müssen Sie unter Umständen ab und zu heisses Wasser nachgiessen.

Variante «Wechselfussbad»

Falls Sie zu kalten Füßen neigen, können Sie die Zirkulation mit Wechselfussbädern kräftig und nachhaltig anregen. Ist auch bei Infektanfälligkeit, Schlafstörungen, leichten Durchblutungsstörungen und niederem Blutdruck angezeigt.

So wird's gemacht:

- Füllen Sie einen grossen Eimer mit warmem (37–38°C) und einen mit möglichst kaltem Wasser (das Wasser sollte bis mind. handbreit unter die Knie reichen).
- Zuerst 5 Min. ein warmes Fussbad machen.
- Dann die Füße für max. 10 Sekunden ins kalte Wasser eintauchen. Falls Sie keinen zweiten Eimer zur Verfügung haben, können Sie anstelle des kalten Tauchbades einen kalten Knieguss (Siehe → Seite 239) machen.
- Das Ganze 2–4x wiederholen.