

## Durchführungsanleitung: Zitronen-Fussbad

### Material

- Schüssel mit ½l kochendem Wasser
- Zitrone (biologisch)
- Messer und Gabel
- 1 großes Frotteehandtuch
- 1 Becher

### Durchführung der Anwendung

- Kochendes Wasser in die Schüssel geben
- Zitrone im Wasser mit Messer und Gabel halbieren
- Jede Hälfte mit der Gabel festhalten und rundum die Schale einschneiden
- Mit dem Becherboden die Zitrone ausdrücken, die Zitrone danach im Wasser belassen
- \*Die ätherischen Öle der Zitrone werden in kochendem Wasser besser gelöst\*
- So viel kaltes Wasser zugeben, bis die gewünschte Temperatur (nicht wärmer als Körpertemperatur) erreicht ist, der Patient muss es als angenehm empfinden
- Mit der Hand das Wasser lemniskatisch ("liegende Acht") verrühren
- Patient sitzt auf einem Stuhl, die Knie werden mit dem Frotteehandtuch abgedeckt
- Werden Hände und Füße gebadet, kann dies mit demselben Wasser nacheinander geschehen
- Dauer: 10 Min. (bzw. je 10Min für Hände und Füße)
- Nach dem Abtrocknen der Füße frische Socken anziehen
- 10 Min. Nachruhe im Bett