

Durchführungsanleitung: Senffußbad

Besonderheiten

Es gibt unterschiedliche Angaben zu Dosierung und Zeitdauer für Senffußbäder. Dosierung und Dauer hängt von individueller Konstitution und Indikation ab.

Material

- Fußbadewanne, Höhe wenn möglich bis unter die Kniekehle (alternativ Schüssel: das Wasser sollte ca. 2 cm über den Knöchel reichen, die Füße bequem in der Schüssel stehen können)
- Wasser, ca. 38°
- Schwarzes Senfmehl (2 Handvoll bei Schüsselgröße, 2 Joghurtbecher voll bei hoher Fußbadewanne)
- Großes Frotteetuch
- Dusche oder Badewanne oder Krug mit klarem lauwarmem Wasser

Durchführung der Anwendung

- Senfmehl in die Fußbadewanne oder die Schüssel geben und lemniskatisch ("liegende Acht") verrühren
- Patient setzt sich auf einen Stuhl, während seine Kniee mit dem Frotteetuch bedeckt sind und badet die Füße für maximal 20 Minuten im Senfbad. Die Senfglykoside reizen die Haut und verursachen einen stechenden Schmerz, die Haut rötet sich, was ein positives Zeichen ist.
- Nach dem Herausnehmen der Füße aus dem Bad muss das Senfmehl abgespült werden (in der Badewanne oder mit einem Krug klarem, lauwarmem Wasser).
- Füße abtrocknen, Zehenzwischenräume müssen sauber sein.

Nachbereitung

- Badewasser in die Toilette leeren – Spritzer in die Augen vermeiden!

Beurteilungssicherheit

Bei vielen Patienten bewährt

Dosierung

1 Mal täglich

Wirkungseintritt

Unmittelbar

Therapiedauer

So lange wie nötig

Warnhinweise

- Beim Umgang mit Senf jeden Augenkontakt vermeiden. Empfindliche Hauttypen (Rothaarige) vertragen Senfanwendungen unter Umständen nicht, eventuell kürzere Anwendungszeit, eventuell lieber Ingwer benutzen.
- Der Senf ist eine heiße Anwendung, deshalb ist eine Gefahr der Verbrennung möglich bei nicht korrektem Umgang. Bei einem Fußbad ist allerdings die Verdünnung so stark, dass eine Verbrennung unwahrscheinlich scheint.