

## **Durchführungsanleitung: Eichenrinden-Fußbad**

### **Besonderheiten**

Eichenrinde wird sowohl als Essenz als auch als Sud aus der Rinde (getrocknet & geschnitten) verwendet. Wenn man den Sud selber kocht, bietet es sich an, den Sud konzentrierter zu kochen. Dieses Konzentrat kann (im Kühlschrank aufbewahrt) für 5 Bäder mit Wasser verdünnt verwendet werden

### **Material**

- 1 Esslöffel Eichenrinde (oder 5 Esslöffel für ein Konzentrat); oder Essenz 3 Esslöffel
- Topf mit 1 Liter Wasser
- Wanne, in der beide Füße nebeneinander Platz haben, und bis über die Sprunggelenke im Wasser stehen können
- Warmes Wasser für das Fußbad
- Stoffstück (Frotteetuch, kleine Wolldecke, Kleidungsstück oder Ähnliches) zum Abdecken der Knie
- Handtuch (zum Abtrocknen der Füße: Achtung: das Handtuch bekommt Flecken, die nicht mehr rausgehen!)
- Wollsocken

### **Durchführung der Anwendung**

#### **Sud zubereiten:**

- 1 Esslöffel Eichenrinde-Stückchen (oder 5 EL für das Konzentrat) in 1 Liter kaltem Wasser ansetzen und mindestens 8 Stunden ziehen lassen
- Das Ganze zum Kochen bringen, auf der ausgeschalteten Kochplatte noch mind. 15 Minuten stehen lassen

#### **Fußbad:**

- Fußbadewanne mit warmem Wasser füllen, 38°C
- Den ganzen Sud (oder ca. 100ml vom Konzentrat, oder 3EL Essenz) in die Fußwanne geben
- Temperatur prüfen! Sie soll angenehm warm sein (etwa bei Körpertemperatur liegen)
- Patient setzt sich und stellt die Füße nebeneinander ins Wasser. Das Wasser sollte bis über die Sprunggelenke reichen
- Knie mit dem Handtuch abdecken
- Dauer: 7 Minuten
- Füße herausnehmen, abtrocknen, Wollsocken anziehen
- Für 30 Minuten liegend nachruhen

#### **Nachbereitung**

- Aufräumen

#### **Beurteilungssicherheit**

Bei sehr vielen Patienten bewährt

#### **Dosierung**

1 x tgl., möglichst abends

#### **Wirkungseintritt**

Unmittelbar, im Therapieverlauf zunehmend