

Durchführungsanleitung: Lavendel-Fußbad

Material

- Fußwanne/ große Waschschüssel
- Lavendel Bademilch, z.B. Lavendel Entspannungsbad® (Weleda, früher „Lavendel Bademilch“) oder vergleichbarer Badezusatz
- Wasser
- Handtuch
- Großes Badetuch
- Fußmatte

Durchführung der Anwendung

- Die Fußwanne mit ca. 37°C warmem Wasser füllen
- 1 Teelöffel Badezusatz dazu geben und lemniskatisch (eine "liegende Acht") verrühren
- Die Füße in die Wanne stellen. Das Wasser sollte mindestens die Knöchel überdecken
- Die Beine und den Hüftbereich mit dem großen Badetuch abdecken
- Anwendungszeit: bis 10 Minuten
- Füße abtrocknen, nicht mit klarem Wasser abdschen
- Anschließend warme Socken anziehen
- Nachruhe ca. 15-30 Minuten oder zur Nachruhe

Nachbereitung

- Fußbadewanne reinigen
- Tücher trocknen

Beurteilungssicherheit

Bei vielen Patienten bewährt

Dosierung

Bei Bedarf

Wirkungseintritt

Sofort

Therapiedauer

Nach Bedarf