



Einmal richtig gut aufwärmen, bitte!

ANSTEIGENDES FUßBAD MIT SELBST-GEMACHTEM BADESALZ

Wenn Kinder durchgefroren von draußen zurückkommen oder sich eine Erkältung ankündigt, ist ein ansteigendes Fußbad genau das Richtige! Denn kühlen unsere Füße aus, sinkt die Durchblutung der Schleimhäute im Rachen- und Nasenbereich. Dadurch sind die Schleimhäute weniger feucht, sie können ihre Abwehraufgabe nicht mehr ausreichend erledigen, und Erreger aus der Luft können leichter in den Körper eindringen. Wirkungsvoll ist ein ansteigendes Fußbad auch als Unterstützung etwa bei Bauchkrämpfen, als Vorbereitung für Zwiebelsocken, bei Husten, Schnupfen und Bronchitis oder einfach nur, um die Füße gut aufzuwärmen und sich eine schöne Ruhezeit zu gönnen! Auch für Mama-Auszeiten besten geeignet!

So einfach geht's – Schritt für Schritt

1. Stell einen Eimer oder eine Babybadewanne in eure Duschtasse oder Wanne. Achte darauf, dass die Füße wirklich gut Platz finden. Setzt euch dann auf den Wannenrand oder auf einen geeigneten Hocker in die Badewanne.
2. Befüllt die Wanne ungefähr knöchelhoch mit lauwarmem Wasser (ca. 36 Grad), dann stellt eure Füße rein.
3. Nach und nach kannst du nun wärmeres/ heißes Wasser zugießen, sodass die Temperatur und der Wasserpegel langsam ansteigen. Wenn du das Fußbad mit deinem Kind genießt, spürst du, ob das Wasser auch nicht zu heiß wird. Ansonsten verwende zur Sicherheit ein Badethermometer.
4. Badet für ungefähr 8–10 Minuten. In dieser Zeit lässt du Wasserpegel und Temperatur langsam ansteigen. Zum Schluss sollten die Waden mit Wasser bedeckt sein.
5. Auch wenn dein Kind gar nicht aus der Wanne raus will – nach 10 Minuten wird das Fußbad beendet.

Nach dem Bad

Anschließend werden die Füße abgetrocknet und warme Socken übergezogen. Wenn ihr Lust habt, könnt ihr auch noch warm eingekuschelt auf dem Sofa nachruhen – oder gleich ab ins Bett!

Zusätze

Um die Wirkung des Fußbades zu verstärken, kannst du dem Badewasser Salz beimengen. Es erhöht die Durchblutung und sorgt auf diese Weise für noch raschere Durchwärmung. Besonders fein ist es, wenn du dem Bad duftendes Badesalz beimengst.

DUFTENDES BADESALZ

einfach selbst gemacht – Schritt für Schritt

1. Ein kleines, verschließbares Glas, z. B. ein sauberes Marmeladeglas, mit Salz befüllen.
2. 1–2 Tropfen ätherisches Öl dazugeben und verschütteln.
3. Falls gewünscht, Blüten zugeben – fertig ist dein natürlicher Badezusatz!

Das Salz nimmt den Duft des Öles auf und speichert ihn, um ihn dann wieder abzugeben, wenn es sich im Wasser auflöst.

Lavendel – warum?

Der Lavendel ist bekannt für seine beruhigende Wirkung, er hilft Entzündungen abklingen zu lassen und hat einen guten Bezug zu den Atmungsorganen. Ein Allroundtalent und auch für kleine Kinder sehr gut geeignet!



Kinder mögen Hausmittel-Tipp

Wir machen das Fußbad immer gleich in der Badewanne, so kann man Wasser ganz einfach mit der Brause nachgießen und auch das Ausgießen des Wassers klappt schnell und ohne Aufwand.

Für wen ist diese Anwendung geeignet?

Das Fußbad schätzen schon kleine Kinder ab 1, aber auch für uns Eltern kann ein Fußbad eine wunderbare Mini-Auszeit sein, um sich im Alltag eine kleine Pause zu gönnen und das Immunsystem zu pushen. Wenn wir das Fußbad gemeinsam genießen, haben wir auch Gelegenheit 10 Minuten zuzuhören was unser Kind uns erzählen mag. Größere Kinder schätzen es sehr, wenn sie im Alltag die ungeteilte Aufmerksamkeit von Mama oder Papa haben.

Claudia Schauflinger veranstaltet regelmäßig Workshops & Vorträge in Wien und Wien Umgebung. Ihr Buch *Bäuchlein-Öl und Zwiebelsocken* ist vor Kurzem im Verlag Facultas/Maudrich erschienen. Es ist überall im Buchhandel erhältlich.

Alle Workshop-Termine und Informationen zu Claudias Kinderhausmittel-Projekt findest du unter WWW.KINDERHAUSMITTEL.COM.

