

Wasserspiele für Haut und Sinne

Fußbäder sind nicht nur eine Wohltat für die Füße, sondern können sich auch positiv auf den gesamten Körper auswirken. Voraussetzung: Sie werden richtig durchgeführt und mit dem richtigen Zusatz.

Im Sommer die Hitze, im Winter klirrende Kälte, schmerzende Füße und schwere Beine nach anstrengenden Wanderungen – egal, was unseren Füßen zu schaffen macht: ein Fußbad tut immer gut! Fußbäder sind aber nicht nur Balsam für die Füße selbst, sondern können auch positive Effekte auf den gesamten Organismus haben: Abhängig von Badetemperatur, -dauer und eingesetztem Badezusatz können sie zum Beispiel den Blutkreislauf stabilisieren, das Immunsystem stärken, das Einschlafen erleichtern und als bewährte Hausmittel Erste Hilfe leisten, wenn sich mit Schnupfnase und Kratzhals eine Erkältung ankündigt.

So wird's gemacht

Es ist ratsam, auf die richtige Konzentration des Badezusatzes und die empfohlene Anwendungsdauer zu achten, damit das Bad die gewünschte Wirkung entfalten kann. Die richtige Wassermenge ist erreicht, wenn das Wasser etwa bis zur Wadenmitte reicht.

Ein **warmes Fußbad** sollte 10 bis 15 Minuten dauern. **Bäder mit ansteigender Temperatur** helfen gegen aufkeimende Erkältungen und bei chronisch kalten Füßen. Bei einem Fußbad mit ansteigender Temperatur beginnt

man mit 35 Grad Celsius warmem Wasser. Innerhalb von 15 bis 20 Minuten wird so lange heißes Wasser dazu gefüllt, bis die Temperatur abschließend 39 bis 41 Grad Celsius beträgt (Diabetiker, s. Infokasten).

Ein **kaltes Fußbad** hat dagegen eine Temperatur von 15 bis 18 Grad Celsius und sollte mindestens 10 Sekunden, höchstens aber zwei Minuten andauern. Sie schützen vor Krampfadern und stärken das Immunsystem. Auch bei brennenden oder chronisch kalten Füßen sind kalte Fußbäder gut einsetzbar. Außerdem wecken sie mit passendem Badezusatz auch die müdesten Geister wieder auf.

Wechselbäder regen den Kreislauf an und stärken das Immunsystem. Auch bei Krampfadern und chronisch kalten Füßen sind sie angebracht. Zusätzlich sind sie ein gutes Mittel gegen Kopfschmerzen und Müdigkeit. Bei einem Wechselbad benötigt man zwei Gefäße, eines mit warmem Wasser (ca. 38°C) und eines mit kaltem Wasser (ca. 18°C). Zuerst werden die Beine für etwa fünf Minuten in das warme Bad, anschließend für 10 bis 15 Sekunden in das kalte Bad gestellt. Die Prozedur wird drei Mal wiederholt. Wichtig zu wissen: Wechselbäder sollten stets mit einem kalten Bad beendet werden.

Den richtigen Zusatz für das Fußbad wählen

Erfrischende Fußbäder

GEHWOL Frische-Fußbad (Neu)

- Belebt sofort müde, brennende Füße
- Kühlendes Menthol sorgt für ein lang anhaltendes Frischegefühl

Hornharterweichende Fußbäder

GEHWOL FUSSKRAFT Kräuterbad

- Harnstoff (Urea) erhöht die Kapazität der Haut, Feuchtigkeit zu speichern.
- Hornhaut wird erweicht und kann nach dem Bad mit einem Hornhautschwamm abgetragen werden.
- Kräuteröle aus Bergkiefer, Rosmarin und Lavendel erweichen ebenfalls die Hornhaut, haben eine desinfizierende Wirkung und schützen wirksam vor Fußpilz und lästigem Fußgeruch.

Wärmende Fußbäder

GEHWOL FUSSKRAFT

Wärmebad-Konzentrat

- Paprikaextrakt und Rosmarin aktivieren die Wärmerezeptoren der Haut und fördern die Durchblutung. Die Kombination sorgt für wohlige Wärme.
- Vitamin E schützt die Hautzellen und verhindert, dass die Haut austrocknet.

Wellness-Pflegefußbäder

GEHWOL FUSSKRAFT

Soft Feet Pflegebad

- Samtweiches Mandelöl beruhigt die Haut und sorgt zusammen mit Vitamin E für ein harmonisches, regenerierendes Duft- und Baderlebnis.
- Vanilleextrakt und Avocadoöl spenden Feuchtigkeit, erweichen Hornhaut und zaubern ein glattes Hautbild hervor.

Tipps für Diabetiker

- Baden Sie Ihre Füße nicht länger als drei bis fünf Minuten.
- Die Badetemperatur sollte 35 Grad Celsius (maximal 37 bis 38 Grad Celsius) nicht überschreiten.
- Überprüfen Sie die Badetemperatur immer mit einem Thermometer, um Verbrühungen zu vermeiden.
- Trocknen Sie die Füße nach dem Bad behutsam, aber sorgfältig ab, zum Beispiel mit einem weichen Gästehandtuch.
- Die Haut zwischen den Zehen sollten Sie nur vorsichtig mit einem sanften Wattestäbchen trocken tupfen.
- Cremen Sie Ihre Füße nach jedem Bad mit einer Spezial-Creme (GEHWOL med Lipidro Creme) ein. Harnstoff (Urea) und hautverwandte Lipide stabilisieren die bei Diabetikern oftmals empfindliche Hydrolipidbarriere der Haut.