



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 Babybade-
wanne 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 lang-
sam 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 ver-
stärken, 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 Bade-
wanne, 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 ge-
nießen, 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.

