



Fußbäder – Gesundheit und Wellness in einem

Unsere Füße tragen tagtäglich unseren Körper und bringen uns überall hin. Dabei werden sie oft in Schuhe gezwängt und erhalten auch sonst wenig Zuwendung. Diesen Dienst nehmen wir als selbstverständlich hin, dabei würden sich unsere Füße über mehr Zuwendung freuen. Denn neben Ihrer Funktion stehen Sie mit dem gesamten Körper und damit dessen Gesundheitszustand in Verbindung.

Was leisten unsere Füße?

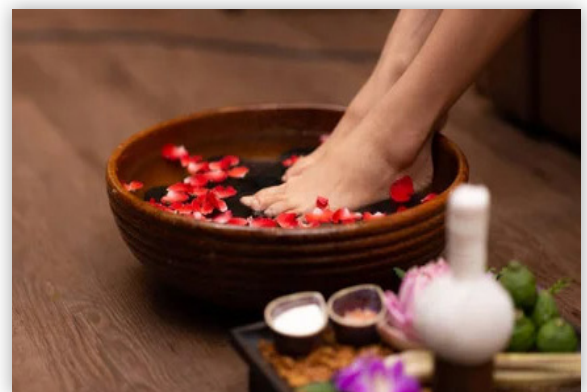
Wussten Sie, dass ein Fuß aus 25 Knochen, 30 Gelenken, 105 Bändern, ca. 200 Sehnen und vielen Muskeln besteht? Dass zudem die Haut der Fußsohlen ca. 500 Schweißdrüsen pro Quadratzentimeter (!) besitzt und hier ca. 70.000 Nerven enden? Über die Reflexzonen steht der Fuß mit dem ganzen Körper in Verbindung. Dieses Kunstwerk ermöglicht uns laufen, springen, tanzen, trägt uns viele Jahrzehnte durchs Leben und hilft zudem bei der Entgiftung unseres Körpers. Für letzteres werden unsere Füße manchmal auch als „Hilfsnieren“ bezeichnet.

Wirkung der Fußgesundheit auf unseren Körper

Neben den Reflexzonen, die über Druck und Massage Einfluss auf den gesamten Körper haben, führen Erkrankungen unserer Füße ebenso zu nachteiligen Wirkungen. So führt jede Art von Schmerzen in den Füßen zu einer Schonhaltung des restlichen Körpers. Dies kann bei Fußverletzungen der Fall sein, wie Brüche oder Sehnenrisse, aber auch durch den weit verbreiteten Fersensporn. Auch eine Überlastung der Achillessehne mit entzündlichen Schwellungen führt zu Änderungen in Körperhaltung und Gangbild. Ebenso haben Fehlstellungen des Fußgewölbes und der Zehen eine negative Auswirkung auf die Statik des Bewegungsapparates.

Welche Wirkungen hat ein Fußbad?

Jeder hat sicherlich schon Erfahrungen mit der wohltuenden Wirkung eines Fußbades gemacht. Es ist eines der einfachsten und dabei wirkungsvollsten sowie zudem noch sehr angenehmen Verfahren zur Gesundheitspflege. Schon der bekannte Naturheilkundler Sebastian Kneipp empfahl Fußbäder als eine der Hauptsäulen in der eigenen Selbstfürsorge. Die Wirkung von Fußbädern ergibt sich aus der Kombination von Salz, Wasser und der Temperatur des Wassers. So kann ein heißes Fußbad bei beginnender Erkältung wahre Wunder wirken. Wie funktioniert das?



Die Wärme des Wassers öffnet die Poren an der Haut der Fußsohlen. Nun können die Wirkstoffe aus Badesalz und möglichen weiteren Zusätzen wie Kräutern oder ätherischen Ölen in den Körper gelangen und so gemeinsam die gewünschte Wirkung anstreben. Neben einer wohligen Entspannung kann ein Fußbad die Durchblutung fördern, stimmungsaufhellend und belebend sein oder die Regeneration ganz allgemein unterstützen. Die Entspannung der Fußmuskulatur durch Wärme, Salz und Kräuter kann Haltung und Statik der Füße verbessern.

Schon immer war die entgiftende und entsäuernde Wirkung von Badesalzen bekannt. Über die geöffneten Poren scheiden wir bei der Bildung von Fußschweiß, aber auch bei einem Fußbad viele Toxine und überschüssige Säuren aus. Eine sehr angenehme Anwendung also, um den Säure-Basen-Haushalt zu unterstützen.

Bei der Suche nach einem Badesalz sollten Sie jedoch auf billiges industriell verarbeitetes Salz verzichten. Am besten eignen sich Natursalze. Bekannt ist vielen das Himalayasalz, doch auch in Europa gibt es Salzabbaugebiete mit ebenso gutem, naturbelassenem Salz. Es sollten keine Zusätze wie Fluor, Jod oder Rieselhilfen beigemischt sein. Im Gegensatz zum Industrie-Speisesalz enthalten Natursalze viele Mineralstoffe.

So gibt es kaum effektivere Mittel, um den Körper zu entgiften und zu entsäuern. Doch kann Salz noch viel mehr, denn viele lebenswichtige Stoffwechselprozesse hängen vom richtigen Verhältnis von Salz und Wasser im jeweiligen Körperbereich ab. Abweichungen können reibungslose Abläufe behindern und somit zu Störungen in den Fließsystem, in der Ausscheidungsfähigkeit oder der Entgiftungsleistung des Körpers führen. So gelten jeweils unterschiedliche Werte für den Salzgehalt in Lymphe, Blut, Urin oder Tränen. Ein Fußbad mit Natursalz reguliert auf sanfte Weise diese Prozesse und vermag sie wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Oft zeigt sich das an vermehrter Harnausscheidung oder erhöhtem Durstgefühl nach einem Bad oder Fußbad.

Ein Fußbad stimuliert also unseren Stoffwechsel auf sehr sanfte Weise. Auf die Füße wirkt es außerdem entspannend und entzündungshemmend und kann zudem bei Fußpilz oder Ekzemen eine ausgezeichnete Hilfe sein.



Zusätzlich zum Fußbad sollten Sie so oft wie möglich barfuß gehen. Dies stellt eine – vor allem auf unebenem Untergrund – natürliche Art der Fußreflexzonenmassage dar. Der Mensch ist von Natur aus auf das Barfußgehen ausgerichtet und braucht die wechselnden Reize auf die Fußsohle. Zudem ist das Barfußlaufen besonders auf Rasen oder im Wald – also einfach im natürlichen Kontakt mit dem Erdboden enorm wichtig. Auch darauf ist der Mensch von Natur aus eingestellt. Das „Erden“ leitet Streß über die Füße ab und führt zu innerem Ausgleich. Der unterbundene direkte Kontakt durch Kunststoffe wie Schuhsohlen und Fußböden entspricht nicht unserem Wesen.

Für ein optimales Fußbad können Sie zudem ein gutes Badesalz ergänzen mit einem ätherischen Öl oder noch besser mit getrockneten biologischen Kräutern. Diese und das Salz gehen eine Verbindung ein, die die gegenseitige Wirkung verstärken kann. Je nach Bedürfnis kann das Fußbad gegen eine Erkältung genauso dienen, wie für besseren Schlaf, Entspannung oder Belebung. Den Unterschied machen hier die beigefügten Kräuter.

Wie führe ich ein Fußbad durch?

Möchten Sie es eher belebend, eignen sich Kräuter wie Zitronenverbene, Estragon und Minze. Für bessere Durchblutung helfen Olivenblätter, Basilikum, Schnittlauch und Petersilie. Wollen Sie primär Ihre Entgiftung unterstützen, empfehlen sich Mariendistel, Koriander und Rotklee.

Unser Tipp: ein Fußbad für mehr Gelassenheit

- 1 größere Schüssel oder Eimer
- 1 Handtuch
- Wasser ca. 37–40 Grad Celsius
- Kräutermischung aus Melisse, Lavendel und Minze zu gleichen Teilen
- Mischungsverhältnis: 5 Teile Badesalz und 2 Teile Kräutermischung
- Für ein Fußbad mit ca. 3 – 5 Liter Wasser empfehlen wir 2–3 EL der Salz-Kräutermischung

Gut ist es, wenn das Wasser nicht nur die Füße bedeckt, sondern etwas höher geht und die Waden mit einschließt. Bleiben Sie mindestens 45 min im Fußbad, denn der Säure-Basen-Austausch kommt erst nach einer Weile in Gang. Evtl. sollte zwischendurch noch einmal warmes Wasser nachgegossen werden. Anschließend trocknen Sie Ihre Füße gut ab und ziehen Socken an, um die Füße warm zu halten. Ruhen Sie noch eine Zeitlang und lassen das Fußbad nachwirken. Cremem Sie Ihre Füße nicht ein, denn die Wirkung des Salzes sorgt an der Fußhaut für den richtigen pH-Wert und wirkt so noch lange nach.

Nutzen Sie die Zeit des Fußbades und danach ebenso für Ihren Kopf zum Abschalten. Meiden Sie Handy oder TV, Arbeit am Tablet oder sonstiges. Genießen Sie bewusst und mit allen Sinnen die wohltuende Wirkung des Fußbades auf Körper und Seele, lassen Sie los und tanken Sie neue Kraft. Sie werden sehen, dass Sie hinterher mit mehr Energie und Wohlbefinden ausgestattet sind oder auch – wenn das Fußbad abends genossen wird – Ihre Schlafqualität deutlich besser sein kann. Belebende Kräuter verwenden Sie also morgens oder vormittags, beruhigende abends.

Auf belebende Fußbäder sollte aus diesem Grund abends natürlich verzichtet werden.

So gibt es für jede Anwendung wunderbare Kräutermischungen, die Sie selbst zusammenstellen können. Achten Sie auf die Verwendung biologischer Kräuter und kombinieren sie diese mit einem guten Badesalz, wie z.B. MM-Basenbad. Ihr Körper, Ihre Gesundheit, Ihr seelisches Befinden und natürlich Ihr Wunderwerk Füße werden es Ihnen danken.

Haben Sie Fragen zum Thema oder anderen gesundheitlichen Anliegen? Wir sind gerne für Sie da.

Ihr Team von Münch Naturheilkunde

Praxis für natürliche Regenerations- und Heilverfahren

Michael Münch HP, DO.CN | Jutta Münch HP, DO.CN | Anke Neumann-Roß HP

Vogelweide 2 c | 85375 Neufahrn | T (08165) 5104

Plauenerstr. 15 | 80992 München | T (089) 14311934

praxis@muench-naturheilkunde.de

www.muench-naturheilkunde.de

