

# VIELE GRÜNDE FÜR EIN FUSSBAD

Fussbäder sind eine Wohltat für unsere Füsse, weil sie wärmen und entspannen. Yvonne Siegenthaler-Matter, Podologin und Vorstandsmitglied des Schweizerischen Podologen-Verbands SPV, erklärt, welche weiteren Vorteile ein Bad für die Füsse hat.

## **Yvonne Siegenthaler-Matter, wieso sollte man seine Füsse angemessen pflegen?**

Unsere Füsse erbringen Höchstleistungen. Doch das fortschreitende Alter setzt ihnen zu: Im Laufe der Zeit werden sie weniger gut durchblutet und reagieren empfindlicher auf Stösse und Umweltveränderungen. Auch werden sie anfälliger für eine Reihe von Erkrankungen. Die gute und besondere Pflege der Füsse garantiert, dass diese als wichtiger und komplexer Bestandteil des Bewegungsapparates des menschlichen Körpers optimal funktionieren.

## **Was ist bei der Fusspflege zu beachten?**

Das tägliche und gründliche Waschen der Füsse und insbesondere das Trocknen der Zehenzwischenräume nach dem Duschen und Baden sind wichtig für gesunde Füsse. Achten sollte man überdies auf eine gute und korrekte Nagelpflege, indem man die Nägel gerade und nicht zu kurz schneidet. Übermässige Hornhaut kann mit einer Hornhautfeile abgetragen werden. Aber Vorsicht, es sollte nicht zu viel gehobelt werden. Besser ist es, nur das Nötigste zu entfernen und die Haut nachher mit einer Urea-haltigen Lotion zart zu pflegen.

## **Was bewirkt ein Fussbad?**

In erster Linie dienen Fussbäder der Reinigung und der Hautpflege. Sie können anregen, aber auch eine beruhigende Wirkung haben. Zudem können Fussbäder helfen, die Durchblutung in den Füssen zu fördern und sie vor Bakterien zu schützen. Auch bei Erkältungen, Fusspilz oder zur Entgiftung können diese Bäder ein wirksames Hausmittel sein. Mit einem entspannenden Fussbad kann man sich ferner von den Strapazen des Alltags erholen.

## **Welche Zusätze im Fussbad sind den Füssen zuträglich, und was bewirken sie?**

Ein gutes Hausmittel sind Bäder mit Meersalz. Sie sorgen für eine rasche Durchblutung. Für geschwollene und müde Füsse sind sie genau das Richtige. Ebenfalls bewähren sich Fichtennadel-Fussbäder – eine Wunderwaffe gegen eiskalte Füsse im Winter. Die Zugabe von frischem Rosmarin wirkt belebend und



Von der Entspannung, über die Pflege bis hin zur Erfrischung: Für ein Fussbad sprechen einige gute Gründe.

durchblutungsfördernd. Nach einem langen Winterspaziergang ist Arnika eine gute Wahl. Für zarte Haut an den Füssen gibt man einen Teelöffel Honig sowie ein bis zwei Esslöffel Rahm oder Milch in warmes Wasser. Auch 10 bis 15 Tropfen Teebaumöl in einem warmen Fussbad weichen überschüssige Hornhaut auf, sodass diese danach vorsichtig abgetragen werden kann. Gegen Schweissfüsse helfen als Zugabe Salbei und Eichenrinde.

## **Wie lange badet man die Füsse idealerweise?**

Ein warmes Fussbad kann man während fünf bis zwanzig Minuten nehmen. Ein kaltes Fussbad – beispielsweise an einem heissen Sommertag – sollte jedoch maximal eine Minute dauern.

## **Wie regelmässig soll man die Füsse baden?**

Ein Fussbad bietet sich bei gesunden Füssen ein- bis zweimal die Woche an.

## **Was sollte man rund um das Fussbad beachten?**

Dass man sich an die empfohlene Wassertemperatur von maximal 37° Celsius hält. Bei offenen Wunden sollten Fussbäder nur mit

Vorsicht angewendet werden. Nach dem Fussbad sollte man die Füsse und auch die Zehenzwischenräume gründlich abtrocknen. Danach die Füsse grosszügig einzucremen, kann auch nicht schaden.

## **Wer sollte auf Fussbäder eher verzichten?**

Bei akuter Übelkeit, Schwindel oder Thromboseanfälligkeit sollte zunächst auf Fussbäder verzichtet werden. Auch Menschen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Bluthochdruck oder Herzschwäche sollten vorsichtig sein. Hier ist es ratsam, vorher eine Ärztin oder einen Arzt zu konsultieren. Auch bei Diabetikern und Diabetikerinnen ist Vorsicht geboten.

Interview: Angela Bernetta

## **Yvonne Siegenthaler-Matter**

ist Podologin und Vorstandsmitglied des Schweizerischen Podologen-Verbands SPV.

