



SEEROSE BARBARA TAUSZ OG

FUSSPFLEGE, KOSMETIK, MASSAGE, ENERGIEARBEIT

A-7535 St. Michael, Schulstr. 324; T: +43 (0)664 170 17 71
www.seerose-tausz.at; e-Mail: barbara@seerose-tausz.at



VERWÖHN- und PFLEGE-TIPP

QUENDEL-FUSSBÄDER

Wer kennt nicht müde oder brennende Füße nach einem anstrengenden Tag, an dem man vielleicht auch noch die ganze Zeit auf den Beinen war. Besonders den kalten Füßen im Winter tut ein warmes Bad dann gut.

Ein warmes Fußbad sollte normalerweise 10 bis höchstens 20 Minuten dauern. Achten Sie dabei darauf, dass das Wasser nicht zu heiß ist, wenn Sie ihre Füße eintauchen.

Geben Sie dem Bad keinesfalls Seife zu, dies könnte dem Säuremantel der Haut schaden. Verwöhnen Sie sich lieber durch die Zugabe verschiedener Kräuter wie Lavendel (beruhigend) oder Minze (erfrischend).

Als besonderes Kraut schätzen wir den Quendel (*thymus serpyllum*), auch Feldthymian oder Wilder Thymian genannt. Quendel ist im Sommer auch auf unseren burgenländischen Wiesen häufig anzutreffen und zeichnet sich besonders durch seinen aromatischen Duft aus. In der Kräuterkunde wird Quendel bei gleicher Symptomatik wie Thymian verwendet, also vor allem wohltuend für die Atemwege.

Aber der Quendel ist auch in der Lage ausgleichend und harmonisierend zu wirken, und diese besondere Kraft gibt er in Fußbädern weiter. Dazu bereiten Sie eine große Tasse Quendeltee zu (4-5 TL getrocknetes Quendelkraut auf 1/2l heißes Wasser, ca. 15 Minuten ziehen lassen), und geben Sie diesen Absud SAMT DEN KRÄUTERN in das Fußbadwasser. Sie können auch noch 1 EL Steinsalz (z.B. Himalayasalz) oder Meersalz zufügen, denn dieses kann dem Körper Schadstoffe entziehen.

Steigern Sie diese Wirkung, indem Sie während des Fußbades ein Tasse Quendeltee genießen, am besten ungesüßt (2 TL Quendel auf 1/4l Wasser, 5-10 Minuten ziehen lassen, je nach gewünschter Geschmacks-Intensität).

Nach dem Fußbad sollten Sie ihre Füße nicht trockenreiben, sondern nur abtupfen und für mindestens 10 Minuten in ein Handtuch wickeln, und die Beine dann hochlagern. Dadurch kommt die Wirkung der beigefügten Kräuter noch besser zur Geltung.

Bei bekannten Allergien gegen Thymiankräuter und in der Schwangerschaft nicht verwenden.

Bei akuten Venenthrombosen oder frischen Verletzungen, sollte man das warme Fußbad nicht anwenden.

Bei Unklarheiten konsultieren Sie vorher ihren Arzt.

Viel Spaß mit diesem Tipp wünschen Barbara und Günther Tausz