

Cooler Füsse im Sommer

Ein kühles Fussbad schafft Abhilfe und beugt Schweißfüsse vor...

Bei heissen Sommertemperaturen gibt es kaum noch Abkühlung... Der Schweiß rinnt und Hände sowie Füsse sind angeschwollen. Ein kühlendes Fussbad schafft wohltuende Abhilfe. Ausgewählte Zusätze wie Zitrone, Minze oder Salbei helfen dem Körper, abzukühlen und beugen Schweißfüsse vor.

So wird's gemacht:

Wasser in eine grosse Schüssel geben. Das Wasser sollte für einen kühlenden Effekt **zwischen 15 und 17 Grad** liegen. Verwende kein kälteres Wasser – kühlt es den Körper zu sehr aus, heizt dieser wiederum gegenan, weshalb so einen gegenteiligen Effekt erreicht wird. Um die ideale Wassertemperatur zu erreichen, kann das gesamte Fussbad auch für einige Zeit in den Kühlschrank gestellt werden.

Geeignete Badezusätze sind:

- Zitrone
- Milch / Molke
- Rosmarin
- Eichenrinde
- Pfefferminze
- Salbei
- Olivenöl

Rezeptideen

Zitronen-Frische:

- 1 Schüssel Wasser
- + 1 Zitrone (Saft, gepresst)
- + 100ml Milch
- + 1-2 EL Olivenöl (pflegt Haut)

Die Säure der Zitrone belebt, wirkt der Schweißbildung vor und sorgt für einen angenehmen, frischen Geruch.

Minze-Bad:

- 1 Schüssel Wasser
- + 1 Handvoll Minzeblätter zerrupft (oder ein paar Tropfen ätherisches Öl)
- + 100ml Milch

Die Minze erfrischt und kühlt von innen.

Fussbad gegen Schweißfüsse:

- 1 Schüssel Wasser
- + 1 Handvoll Salbeiblätter zerrupft (oder ein paar Tropfen ätherisches Öl)
- + ein wenig Eichenrinde

Der Salbei reguliert die Körpertemperatur und hilft gegen Schweißfüsse.