

Gutes für die Füße

An Sommertagen oder nach einer langen Wanderung sollte man seinen Füßen ein Bad gönnen – das kann erfrischen und entspannen.

Nach langen Tagen auf den Beinen oder nach einer Wanderung sollten wir unsere Füße pflegen. Ein Fußbad bringt, je nach Wunsch, Erfrischung oder Entspannung. Die geeigneten Zutaten findet man im Garten oder bringt sie von der Wanderung mit. Dann heißt es, sich ein ruhiges Plätzchen suchen, um Füße und Seele baumeln zu lassen.

REZEPT

Jeweils mehrere Blätter und Blüten (insgesamt eine gehäufte Handvoll) verschiedener Kräuter – wie Birke, Ringelblume, Rosmarin, Pfefferminze oder Rose – klein zupfen.

Mit einem Liter heißem, nicht mehr kochendem Wasser übergießen und abgedeckt zehn Minuten ziehen lassen. Dann die Mischung aus Kräutern und Wasser in ein ausreichend großes Gefäß geben und mit weiterem Wasser auffüllen, bis das Fußbad eine fürs eigene Empfinden angenehme Temperatur erreicht hat.

DEN FÜSSEN GUTES TUN

Je nachdem welche Pflanzen man zum Fußbad mischt, erzielt man verschiedene Wirkungen. Es stellt sich die Frage: Entspannung oder Anregung? Einfach mal ausprobieren ...

Die Pfefferminze *Mentha piperita* kühlt und erfrischt bei heißen Füßen. Der Geruch von Duftrosenblüten *Rosa spezie* sorgt für Entspannung. Ihre Inhaltsstoffe beschleunigen zusätzlich die Wundheilung. Rosmarinkraut *Rosmarinus officinalis* und die Blätter der Birke *Betula pendula* helfen durch ihre desodorierende Wirkung bei Schweißfüßen. Rosmarin regt außerdem den Kreislauf an und vertreibt Müdigkeit und Erschöpfung. Die Wirkstoffe in den Blüten der Ringelblume *Calendula officinalis* machen die Haut geschmeidig und widerstandsfähig und sorgen mit ihrer frischen Farbe für gute Laune.

TIPP: Gymnastik für die Füße – versuchen Sie einmal, einzelne Blüten oder Blattstücke mit zwei Zehen zu greifen und aus dem Wasser zu heben.

