

Entfernen Sie die Brause vom Wasserschlauch Ihrer Badewanne oder Dusche und richten Sie den Wasserstrahl auf ein Bein. Führen Sie den Strahl von der Außenseite des Fußes nach oben zur Kniekehle und auf der Innenseite des Schenkels wieder hinab. Der warme Guss dauert 2 min, der kalte 15 sec. Wenn Sie Güsse regelmäßig durchführen möchten, empfiehlt sich ein spezielles Ansatzstück für Ihre Armatur, das den Wasserstrahl in geeigneter Weise bündelt.

c. Wechselwarme Fußbäder nach Kneipp

Nehmen Sie zwei etwa kniehohe Wannen (optimal sind spezielle Fußbadewannen!), füllen Sie die eine mit warmem, die andere mit kaltem Wasser. Der Wasserspiegel sollte Ihnen bis auf halbe Wadenhöhe reichen. Baden Sie dann Ihre Füße 5 min im warmen, dann 10 sec im kalten Wasser. Den dritten Durchgang schließen Sie mit dem kalten Bad ab und trocknen Ihre Füße gründlich ab. Das Wechselfußbad sollten Sie täglich ein bis zweimal durchführen.

Sie können die Wirkung des Bades gegen den Pilz erhöhen, indem Sie für das warme Bad eine Eichenrinde-Abkochung oder Salbeitee verwenden!

4. Säureschutzmantel der Haut erhalten

a. Apfelessig-Fußbäder

Für den Säureschutzmantel sind regelmäßige (am besten tägliche) warme Fußbäder empfehlenswert, denen ein Schuss Apfelessig beigefügt wird. Ersatzweise kann man auf ein saures Pflegemittel zurückgreifen oder die Füße nach dem Waschen/Baden mit verdünntem Apfelessig abreiben.

b. Packung mit Molke

Man tränkt einen Wattebausch mit Molke und legt ihn über Nacht auf die erkrankten Stellen. Darüber wird eine Wollsocke gezogen. Unterstützt werden kann die Molkeanwendung durch Trinken eines kleinen Glases flüssiger Bierhefe am Morgen.

c. Heilerde-Packung

Bereiten Sie eine Paste aus äußerlich anzuwendender Heilerde, streichen Sie diese auf die betroffenen Hautstellen und lassen Sie die Paste antrocknen. Erst abwaschen, wenn sie ganz angetrocknet ist.

d. Einreiben mit Knoblauch

Man verwendet entweder gepresste Zehen oder durchgeschnittene, die man kurz zwischen den Fingern presst. Auch Knoblauchkapseln können dafür eingesetzt werden. Man sticht sie mit einer Nadel an und nimmt das austretende (fast) geruchsfreie Öl zum Einreiben.

5. Vorbeugende und begleitende Maßnahmen

Keine Strümpfe aus Synthetikfasern. Lederschuhe nur ohne synthetisches Futter (Achtung mit Goretex!). Keine Turnschuhe, keine Gummistiefel. So oft wie möglich barfuss laufen.

Im Schwimmbad stets Badeschlappen tragen.

Sorgfältig nach dem Baden die Zehen abtrocknen, evtl. mit Olivenöl oder Sonnenblumenöl einölen, kein Öl mit Zusätzen (reizend!) verwenden.

Gute Besserung!

Praxis für

Homöopathie

Ulrike Kessler, MSc Hom
Kantonal approbierte
Homöopathin

Leimenstrasse 42
CH 4051 Basel

Tel. 061-271 76 00

info@ulrikekessler.ch
www.ulrikekessler.ch

Was tun bei...

Fusspilz

Die Behandlung von Fußpilz beruht auf folgenden Maßnahmen:

1. Immunsystem stärken

Hartnäckiger, immer wiederkehrender Fußpilz ist ein Hinweis auf allgemeine Abwehrschwäche! Zehenzwischenräume sind Reflexzonen der Lymphorgane in der Hals-Nasen-Rachen-Region!

a. Sport/Fitness

Sport ist sehr gesund für Sie! Er fördert die Durchblutung und stärkt das Abwehrsystem. Beides beugt Wiederinfektionen vor. Sorgen Sie deshalb regelmäßig für ausreichende körperliche Bewegung, insbesondere solche, die Ihre Füße gut durchblutet. Empfehlenswert sind vor allem Wandern, Walking u.ä.

b. Ernährung

Ballaststoffreiche, ökologische Kost. Zucker und Weißmehl meiden. Ggfs. zusätzliche Einnahme von wichtigen Spurenelementen, z.B. Argemone.

2. Homöopathisch behandeln

Das Ihnen verordnete homöopathische Arzneimittel sollte auch den Fußpilz in positiver Weise beeinflussen. Wenn nicht, dann wenden Sie sich bitte an mich.

3. Durchblutung fördern

a. Trockenbürsten

Massieren Sie Ihre Füße und Beine mit einer Massagebürste. Sie werden die durchblutungsfördernde Wirkung dieser Maßnahme schnell spüren: Ihre Füße werden wohliger warm.

b. Wechsel-Knie-Güsse nach Kneipp

Dieses und weitere interessante Merkblätter finden Sie unter www.ulrikekessler.ch