

Ingwer-Fußbad

Beschreibung der Anwendung

Das Ingwer-Fußbad erzeugt anhaltende Wärme in den Füßen und oftmals im gesamten Körper. Der bei einer Harnwegsinfektion oftmals empfundenen Kälte des Unterkörpers wird entgegengewirkt. Patient*innen fühlen sich achtsam und stark mit ihren unteren Extremitäten verbunden. Die Anwendung wird täglich bis zum Abklingen der Beschwerden durchgeführt. Wegen des geringen Aufwands kann sie gut von den Patient*innen selbst durchgeführt werden.

Wann darf die Anwendung nicht durchgeführt werden?

Bei Unverträglichkeit gegen Ingwer kann die Anwendung nicht durchgeführt werden. Vorsicht bei Hautdefekten an den Füßen.

Kurzanleitung

3 Essl. Ingwermehl (oder 60 g frischer geriebener Ingwer) werden in einer Schüssel (Randhöhe 10 cm, Durchmesser 30 cm) mit heißem Wasser aufgeschwemmt. Die Schüssel soll etwas über die Hälfte mit Wasser gefüllt sein. Wenn die Wassertemperatur angenehm ist, werden die Füße in die Schüssel gestellt und heißes Wasser wird zugegeben, bis die Knöchel bedeckt sind. Die Anwendung dauert ca. 15 Min. Danach werden die Füße abgetrocknet und warme Socken angezogen. Eine Nachruhe von 15 Min. wird empfohlen.

Geeignete Tageszeit

Morgens

Benötigtes Material

- (Wasch-) Schüssel (Randhöhe ca. 10 cm, Durchmesser 30 cm.) Es kann auch eine Fußbadewanne verwendet werden. Diese ist länger und höher und Patient*innen mit großen Füßen finden besser Platz.
- 3 Essl. Ingwermehl oder 60 g frischer geriebener Ingwer. Ingwerpulver ist konzentrierter als frischer Ingwer
- 1 großes Badehandtuch
- Warme (Woll-) Socken
- Ca. 3 l heißes Wasser (60°C)
- Ggfs. ein niederer Schemel. (Es kann auch ein Zeitschriftenstapel eingesetzt werden.)

Vorbereitung

Vorbereitung Zimmer

- Zur leichteren Entsorgung des Badewassers, kann die Anwendung, wenn räumlich möglich, im Badezimmer durchgeführt werden.
- Lüften
- Zimmertemperatur anpassen
- Gedämpftes Licht, z.B. Vorhänge schließen.
- Keine Medien (Tel.-Radio-TV-PC-Smartphone aus)
- Patientenruf
- Türschild „Anwendung. Bitte nicht eintreten“
- Mitpatient*innen auf Anwendung hinweisen

Vorbereitung Fußbad

- Bequeme Sitzgelegenheit mit Lehne bereitstellen. Sitzfläche und Lehne bequem mit Kissen polstern
- Wasser auf 60°C erhitzen.

Vorbereitung Person

- Blase entleeren
- Beengende Kleidung ausziehen
- Patient*in soll auf dem Stuhl probesitzen.
- Wenn die Füße den Boden nicht erreichen, die Schüssel auf einen Schemel stellen oder einen Zeitschriftenstapel unterlegen, so dass die Füße auf dem Boden der Schüssel stehen.

Durchführung der Anwendung

- 3 Essl. Ingwermehl in die Schüssel geben
- Ingwermehl (oder geriebenen Ingwer) in ca. 2 l heißem Wasser aufschwemmen.
- Prüfen, ob die Wassertemperatur angenehm ist. Füße in die Schüssel stellen und heißes Wasser zugeben, bis die Knöchel bedeckt sind.
- Schoß, Unterschenkel und Schüssel mit dem Badehandtuch umhüllen.
- Nach ca. 15 Min. Füße abtrocknen und Ingwerreste zwischen den Zehen entfernen. Füße können mit Oliven-Öl eingerieben werden. (Beruhigt die Haut, hält die Wärme.)
- Warme Socken überziehen und eine Nachruhe von 15 Min. einhalten. Nach Öleinreibung unbedingt Socken überziehen um ein Rutschen zu vermeiden.
- Wasser über die Toilette entsorgen.

Zeitaufwand

- Ca. 15 Min.
 - 5 Min. Vorbereitung
 - 5 Min. Überwachung der Durchführung
 - 5 Min. Nachbereitung, Evaluation

Schulungsaufwand für Anwender*innen

Die Anwendung ist leicht erlernbar. Eine einmalige Durchführung unter Anleitung ist in der Regel ausreichend. Das Pflegefachpersonal sollte über Hintergrundinformationen verfügen, um die Anwendung begründen und begleiten zu können. Sie sollten die Anwendung in Eigenerfahrung erlebt haben.

Fragen zur Evaluation

- Sind die Füße warm geworden?
- Ist die Wärme anhaltend?
- Wärme am gesamten Körper?
- Besserung der Symptome des Harnwegsinfekts (häufiger Harndrang, Geruch, Brennen beim Wasserlassen...)?

Besondere Hinweise für Anwender*innen und Patienten*innen

- Nach dem Fußbad ist die Haut oftmals leicht gerötet. Die Rötung verschwindet nach wenigen Minuten bis Stunden. Ein erneutes Fußbad sollte erst nach Abklingen der Rötung durchgeführt werden. Die Anwendung sollte mit dem EuKalyptus-Öl Blasenwickel und einer Equisetum-Tee Kur kombiniert werden.
- Das Ingwerfußbad ist ein guter Einstieg in ein breites Feld weiterer Fußbäder mit anderen Substanzen wie Zitrone, Rosmarin, Lavendel mit ihren jeweiligen Indikationen.

Hinweise zur externen Evidenz und weiterführende Literatur

VAGEDES, Jan, et al. Increasing Warmth in Oncological Patients: A Randomized Controlled Cross-Over Pilot Trial Examining the Efficacy of Mustard and Ginger Footbaths. Integrative cancer therapies, 2021, <https://doi.org/10.1177/15347354211058449>