

## Ansteigendes Fußbad

Auch bei kalten Füßen, beginnendem Infekt oder als Einschlafhilfe sehr gut geeignet.

**Zeitpunkt:** am Nachmittag/Abend

### Was Sie dazu brauchen:

- Badethermometer
- Eimer/Wanne
- Gießkanne mit ca. 45°C warmem Wasser oder Duschbrause
- Handtuch

### Durchführung:

Befüllen Sie den Eimer mit angenehm warmem Wasser (ca. 35°C) bis zu den Knöcheln. Lassen Sie dann über ca. 5 Minuten warmes Wasser bis etwa unterhalb des Knies zufließen. Hierbei sollte die Temperatur langsam ansteigen (Ziel ca. 39/40°C). Die Füße für weitere 5–10 Minuten im Wasser belassen, dann abtrocknen, einölen, warme Socken anziehen und ca. 10–15 Minuten nachruhen.

Während des Fußbades darf mit Händen und Füßen im Wasser gespielt werden.



Bild: Wüchel & Co.

## Sauna für Kinder (ca. 70°C)

**Zeitpunkt:** nachmittags

**Voraussetzung:** Mindestalter 3 Jahre, infektfrei

### Durchführung:

Ungeübte Kleinkinder werden zunächst mit der neuen Umgebung vertraut gemacht. Der erste Saunagang beginnt auf der untersten Bank für max. 1–2 Minuten.

Anschließend den ganzen Körper mit lauwarmem Wasser abduschen und mit kühlem Knieguss beenden.

Danach ca. 10–15 Minuten ruhen (z. B. Geschichte vorlesen, trinken ...).

Auch geübte Kleinkinder bitte nicht länger als zweimal 5 Min. saunieren lassen.

Bitte auf reichlich Flüssigkeit achten.

Die unabhängigen Gutachter des TÜV Süd-deutschland bescheinigen der Fachklinik Gaißbach einen hohen Qualitätsstandard und dokumentieren dies durch die Zertifizierung nach DIN EN ISO 9001:2000.



### Weitere Informationen:

Fachklinik Gaißbach  
Zentrum für chronische Erkrankungen  
Kinder – Jugendliche – Eltern  
Deutsche Rentenversicherung Bayern Süd  
83674 Gaißbach  
Tel. 0 80 41 – 7 98-0  
Fax 0 80 41 – 7 98-2 22  
E-Mail: [info@fachklinik-gaissach.de](mailto:info@fachklinik-gaissach.de)  
Internet: [www.fachklinik-gaissach.de](http://www.fachklinik-gaissach.de)

Akademisches Lehr-  
krankenhaus der Technischen  
Universität München

**Auflage:**  
3.000

**Druckerei:**  
HM Scherer GmbH  
81379 München  
**Herausgeber:**  
Fachklinik Gaißbach der  
Deutschen Rentenversicherung  
Bayern Süd



# Hydrotherapie Anleitung

Knieguss  
Tau-/Schneelaufen  
Kneipp'sches Wassertreten  
Washungen  
Ansteigendes Fußbad  
Sauna für Kinder

## Was Sie beachten sollten

- Die Anwendungen sollen immer angenehm sein
- Wassertemperatur immer der jeweiligen Verfassung anpassen
- Bei Kleinkindern (1–5 Jahre) immer mit sanften Reizen beginnen
- Bei Infekt keine Kaltanwendung oder Sauna
- Mindestens einmal täglich Hautpflege
- Bei Fragen wenden Sie sich an Ihren Stationsarzt oder Ihre Kinderkrankenschwester

## Temperaturbereiche in °C

8–18°	19–22°	23–28°	28–31°	32–35°	36–38°	39–41°
sehr starker Reiz	starker Reiz	mäßiger Reiz	geringer Reiz	sanfter Reiz	geringer Reiz	starker Reiz

## Knieguss

**Zeitpunkt:** beliebig

### Was Sie dazu brauchen:

- Duschbrause/Gießkanne/Becher
- Bei kleinen Kindern beginnen Sie bitte mit kleinflächigen Teilanwendungen (z. B. Fußrücken)

### Durchführung:

Ihr Kind steht in der Duschwanne. Mit dem Ausatmen beginnend, gießen Sie vom rechten Fußrücken ausgehend außen aufwärts bis etwa handbreit über das Knie, kurz verweilen und an der Innenseite langsam abwärts. Insgesamt zweimal.

Anschließend das linke Bein.

Zum Abschluss beide Fußsohlen abgießen.

Danach Beine und Füße abstreifen, nicht abtrocknen, warme Socken anziehen und durch Bewegung/Spiel für Wiedererwärmung sorgen.

## Taulaufen, Schneelaufen Kneipp'sches Wassertreten

**Zeitpunkt:** beliebig

**Was Sie dazu brauchen:** Handtuch

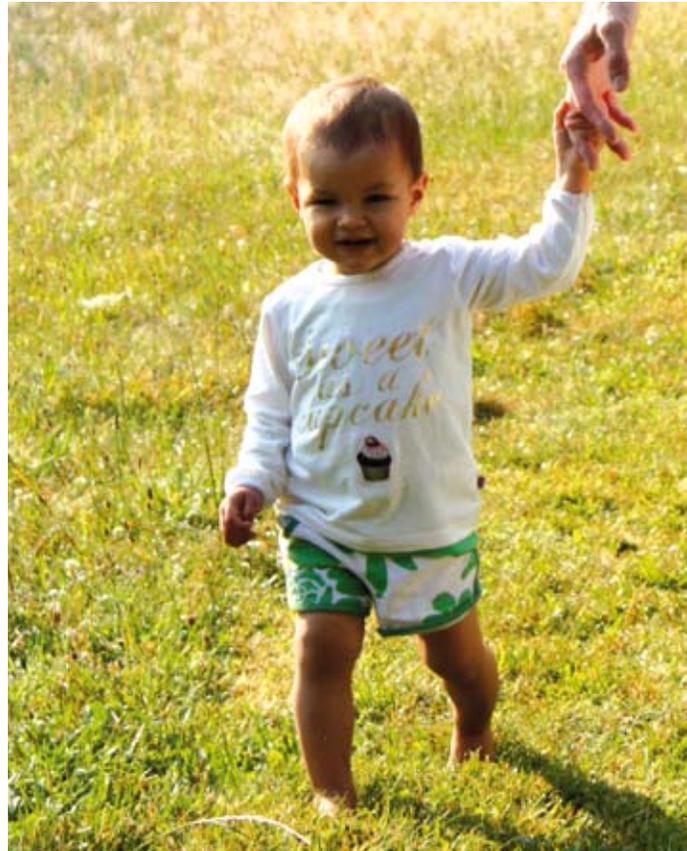
Vor Kaltanwendung durch Bewegung/Spiel für warme Füße sorgen.

### Durchführung:

Im „Storchenschritt“ treten Sie gemeinsam mit Ihrem Kind ca. 1–3 Minuten (je nach Reizstärke) durch das Gras/den Schnee/das Wasser.

Anschließend Wasser/Schnee abstreifen, warme Socken anziehen und für Wiedererwärmung durch Bewegung/Spiel sorgen.

**Achtung:** starker Reiz – bitte behutsame Heranführung



## Waschungen

**Zeitpunkt:** beliebig

- kreislaufstärkende Oberkörperwaschung: morgens im Bett ca. 5–10 Minuten vor dem Aufstehen
- ausleitende Unterkörperwaschung: abends zum Einschlafen

### Was Sie dazu brauchen:

- Waschlappen (aus Leinen)
- Badethermometer
- Schüssel mit temperiertem Wasser

Beginn Kleinkind: 35°C, Kinder: 25-30°C  
Schritt für Schritt kälteres Wasser benutzen

## Oberkörperwaschung

Beginnen Sie am rechten Arm: vom Handrücken außen mit zügigen Streichungen über den Ellbogen bis zur Schulter und innen am Arm zurück. Insgesamt zweimal. Den linken Arm ebenso abwaschen. Anschließend Rumpf und Hals kreisend abreiben. *Ziel ist ein sanfter Wasserfilm auf der Haut!*

Gleich wieder anziehen, ohne abzutrocknen. Nach Möglichkeit 5–10 Minuten ruhen (z. B. Geschichte vorlesen, Tag planen, kuscheln ...).

## Unterkörperwaschung

- Beginnen Sie am rechten Bein: Vom Fußrücken außen über das Knie bis etwas über die Hüfte und innen zurück bis zur Ferse. Insgesamt zweimal. Das linke Bein ebenso abwaschen. Zuletzt beide Fußsohlen waschen.

## Waschungen bei Fieber

Oberkörperwaschungen alle 20-30 Minuten mit einer Wassertemperatur von ca. 2-3°C unterhalb der Fiebertemperatur. Voraussetzung: warme Extremitäten.