



Hausrezept:

Senfmehl-Fußbad

Bei Nasennebenhöhlenentzündung oder Infekten im Rachenbereich

2 Esslöffel frisch gemahlene schwarzes Senfmehl (in Apotheken erhältlich) mit wenig Wasser in einer Fußwanne zu einem Brei anrühren und mit 37-39°C warmem Wasser zu einem Fußbad aufgießen. Dauer des Fußbades 10 Minuten. Danach gründlich die Füße und Zehenzwischenräume abspülen um Hautreizungen zu vermeiden (Vorsicht nicht in Kontakt mit Schleimhäuten bringen!) Nicht häufiger als einmal täglich anwenden.

