

# Erste Hilfe aus der Natur: Kamille gegen Schweißfüsse

Sabine Hurni | Ausgabe 8 - 2008



Wer kennt sie nicht, die Kamillenblüten mit ihren gelben Köpfen und den weissen Blüten, die uns auf Spaziergängen fröhlich entgegenlachen. Kamillenblüten enthalten ätherisches Öl mit ihren Hauptbestandteilen Alpha-Bisabolol und Chamazulen. Diese Substanzen wirken entzündungshemmend und krampflösend. So beruhigt das beliebte Hausmittel den Magen und lindert Blähungen. Selbst Fussgeruch kann die Heilpflanze durch die entzündungshemmende Wirkung lindern.

Geruchsbildung an den Füssen ist bei manchen Leuten stärker als bei anderen. An der Hygiene liegt das nicht. Wer darunter leidet, soll aber besonders gut auf die Fusspflege achten. Zum Beispiel mit Kamillenfussbädern. Täglich abends angewendet vertreibt es schnell den Fussgeruch.

## Anwendung:

Kochen Sie zwei Esslöffel Kamillenblüten in 1 Liter Wasser auf, fünf Minuten ziehen lassen. Geben Sie die Abkochung in ein Becken, giessen Sie noch etwas warmes Wasser dazu und geniessen Sie 15 bis 30 Minuten das entspannende Fussbad. Als Alternative können Sie auch Kamillenextrakt ins Fussbad geben.

## Dufte Tipps gegen Schweißfüsse

- Hornhaut regelmässig entfernen
- Säure-Basen-Haushalt ausgleichen
- Nierentätigkeit mit Hagenbutten- oder Birkenblättertee anregen
- Atmungsaktive oder offene Schuhe tragen
- Socken aus natürlichen Materialien ohne Kunstfasern tragen

Kamillenblüten und Kamillenextrakt bekommen Sie in der Drogerie und der Apotheke.



### «natürlich» eBook-Edition

Die «natürlich»-Redaktion hat für Sie das eBook «Die 20 besten Heilkräuter» zusammengestellt. Mit einem Klick erfahren Sie alles Wissenswerte über Botanik, Heilwirkung und alle Anwendungsmöglichkeiten.

Das eBook können Sie ganz einfach und kostenlos herunterladen.

[Zum Download](#)

Bild: Luise / pixelio.de