Kibun

Feierabend für Ihre Füße

IHR GUIDE ZUR FALTBAREN FUSSBADEWANNE: AUFBAUEN, GENIESSEN, PFLEGEN. MIT SECHS REZEPTEN ZUM NACHMACHEN.



Schön, dass Sie da sind

EIN WARMES FUSSBAD IST EINE DER EINFACHSTEN ARTEN, EINEN LANGEN TAG HINTER SICH ZU LASSEN.

Wasser einlassen, hinsetzen, Füße eintauchen – mehr braucht es nicht. Auf den nächsten Seiten zeigen wir Ihnen, wie Sie Ihre Fußbadewanne aufbauen, worauf es beim Baden ankommt und wie Sie sie danach pflegen und platzsparend verstauen.

Dazu gibt es sechs Rezepte für Fußbäder, die Sie mit Zutaten aus Küche und Drogerie mischen können.

In diesem Guide

Das kann Ihre Fußbadewanne

In drei Schritten startklar

Das perfekte Fußbad

Massage mit den Noppen

Sechs Rezepte

Nach dem Bad

Mehr als ein Fußbad

Reinigen und verstauen

Sicher baden

Das kann Ihre Fußbadewanne

VIER DINGE MACHEN SIE BESONDERS PRAKTISCH.



Faltbar

Zusammengefaltet ist sie flach und passt in den Schrank, unters Waschbecken oder in den Kofferraum.



Massage-Noppen

Noppen und Massageleisten am Boden massieren Ihre Fußsohlen, während Sie baden.



Tragegriff

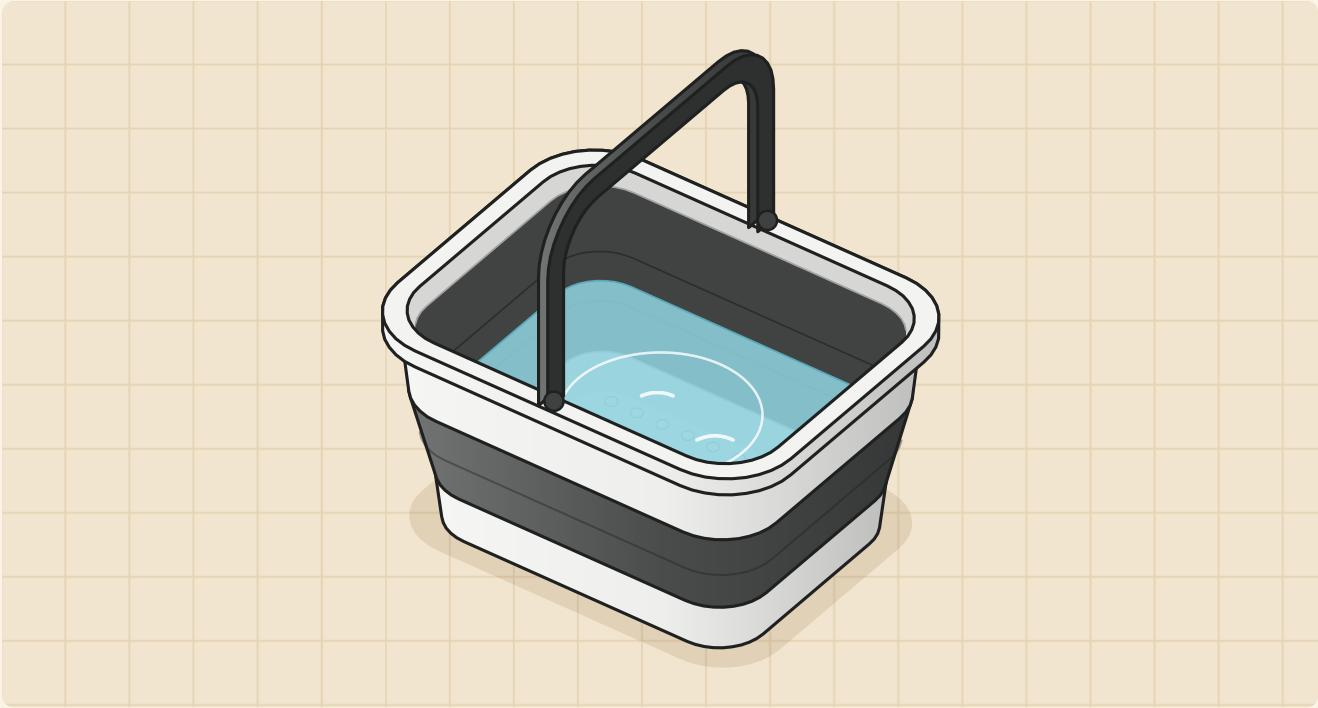
Griff hochklappen und die gefüllte Wanne bequem von der Dusche zu Ihrem Lieblingsplatz tragen.



Griff vormontiert

Der Griff ist schon fest montiert. Sie müssen nichts zusammenbauen.

In drei Schritten startklar



1 Aufklappen

Stellen Sie die gefaltete Wanne auf den Boden. Greifen Sie den Rand mit beiden Händen und ziehen Sie ihn gleichmäßig nach oben, bis alle Faltstufen ganz ausgeklappt sind.

2 Befüllen

Am einfachsten geht das in der Dusche oder Badewanne. Lassen Sie zuerst kaltes, dann warmes Wasser einlaufen und prüfen Sie die Temperatur.

3 Hinstellen

Klappen Sie den Griff hoch und tragen Sie die Wanne langsam zu Ihrem Platz. Stellen Sie sie der Länge nach vor sich, also mit der schmalen Seite zu Ihnen, auf einen ebenen Boden. Ein Handtuch darunter fängt Spritzer auf.

Das perfekte Fußbad

DREI DINGE ENTSCHEIDEN, OB SICH IHR FUSSBAD RICHTIG GUT ANFÜHLT.



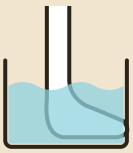
36 bis 38 °C

Angenehm warm, nicht heiß. Prüfen Sie das Wasser mit dem Ellenbogen oder einem Badethermometer, bevor Sie die Füße eintauchen.



10 bis 20 Minuten

Länger muss es nicht sein. Danach kühlt das Wasser ab, und die Haut weicht zu stark auf.



Bis knapp über die Knöchel

So sind die Füße ganz im Wasser, und nichts schwappt über, wenn Sie sie eintauchen.

> **Tipp:** Stellen Sie sich eine Kanne warmes Wasser daneben. Wird das Bad kühl, nehmen Sie die Füße kurz heraus und gießen Sie nach.

Massage mit den Noppen

NOPPEN UND MASSAGELEISTEN AM BODEN SIND FÜR EINE SANFTE MASSAGE GEDACHT. SO GEHT'S:



1 Setzen Sie sich bequem hin und stellen Sie beide Füße der Länge nach nebeneinander ins Wasser.

2 Rollen Sie die Füße langsam vor und zurück, von der Ferse bis zu den Zehen über Noppen und Leisten.

3 Den Druck bestimmen Sie selbst: Je mehr Gewicht Sie auf die Füße geben, desto kräftiger wird die Massage.

4 Zwei bis fünf Minuten reichen. Danach lassen Sie die Füße einfach im warmen Wasser ruhen.

> **Bitte nur im Sitzen massieren.** Stellen Sie sich nicht in die Wanne.

Sechs Rezepte

DIE MENGEN REICHEN FÜR EINE WANNENFÜLLUNG. GEBEN SIE DIE ZUTATEN INS WASSER, WENN DIE TEMPERATUR PASST.

ZUM ENTSPANNEN AM ABEND



Lavendel und Honig

4 Tropfen Lavendelöl, 1 EL Honig

Öl und Honig verrühren und im Wasser auflösen. Der Duft ist ruhig und passt gut zum Feierabend.



Kamille

3 Beutel Kamillentee, 500 ml heißes Wasser

Tee 10 Minuten ziehen lassen, etwas abkühlen lassen und in die Wanne gießen. Mild und sanft im Duft.



Milch und Honig

250 ml Milch, 2 EL Honig

Honig in der warmen Milch auflösen und ins Wasser geben. Ihre Füße fühlen sich danach besonders weich an.

ZUM ERFRISCHEN



Pfefferminze

3 Beutel Pfefferminztee, 500 ml heißes Wasser

Ziehen lassen, etwas abkühlen lassen und dazugießen. Fühlt sich angenehm frisch an, gerade nach einem Tag auf den Beinen.



Zitrone und Rosmarin

Saft einer halben Zitrone, 2 Zweige frischer Rosmarin

Rosmarin kurz mit heißem Wasser übergießen, dann beides in die Wanne geben. Ein frischer Duft für den Morgen. Nicht bei kleinen Rissen oder Wunden, denn Zitrone brennt.



Meersalz

3 EL grobes Meersalz

Salz im warmen Wasser auflösen. Der Klassiker für müde Füße.

> **Gut zu wissen:** Geben Sie ätherische Öle nie pur ins Wasser. Sie verteilen sich sonst nicht und können die Haut reizen. Mischen Sie sie vorher mit Honig, Milch oder Salz. Nach einem Bad mit Zusätzen spülen Sie die Wanne einfach mit klarem Wasser aus.

Nach dem Bad

DIREKT NACH DEM FUSSBAD IST DIE HAUT WEICH. DER BESTE MOMENT FÜR EIN BISSCHEN PFLEGE.

1 **Gut abtrocknen**

Auch zwischen den Zehen, denn dort bleibt sonst Feuchtigkeit zurück.

2 **Hornhaut sanft entfernen**

Ein Bimsstein oder eine Hornhautfeile reicht. Reiben Sie nicht zu fest.

3 **Nägel schneiden**

Auch die Nägel sind jetzt weicher. Schneiden Sie sie gerade, dann wachsen sie nicht so leicht ein.

4 **Eincremen**

Massieren Sie eine reichhaltige Fußcreme ein, besonders an Fersen und Ballen.

5 **Füße hochlegen**

Socken an, Füße hoch und noch ein paar Minuten liegen bleiben.

Mehr als ein Fußbad

GEFALTET BRAUCHT DIE WANNE KAUM PLATZ,
AUFGEKLAPPT IST SIE EIN STABILER EIMER MIT GRIFF.

Putzen

Als Putzeimer für Boden, Fenster und Auto.

Wäsche

Zum Tragen von Wäsche oder für die Handwäsche.

Camping und Reisen

Als Waschschüssel im Zelt, Wohnmobil oder Ferienhaus.

Garten

Für Unkraut, Ernte oder Blumenzwiebeln.

Pfotenwäsche

Nach dem Spaziergang im Regen sind schmutzige Pfoten schnell wieder sauber.

> **Haben Sie damit geputzt,** spülen Sie die Wanne gründlich aus, bevor Sie wieder ein Fußbad nehmen.

Reinigen und verstauen



1 Ausleeren und ausspülen

Gießen Sie das Wasser aus und spülen Sie die Wanne mit klarem Wasser nach.

2 Sauber machen

Mit mildem Spülmittel und einem weichen Tuch auswischen. Zwischen Noppen und Leisten hilft eine weiche Bürste. Bitte keine Scheuer- oder Lösungsmittel.

3 Trocknen lassen

Lassen Sie sie aufgeklappt an der Luft trocknen.

4 Zusammenfalten

Klappen Sie den Griff herunter und drücken Sie den Rand gleichmäßig nach unten, bis die Wanne flach ist.

5 Verstauen

Trocken aufbewahren, nicht in praller Sonne und nicht an der Heizung.

Sicher baden

DAMIT IHR FUSSBAD ENTSPANNT BLEIBT, BEACHTEN SIE BITTE DIESE HINWEISE.

- Prüfen Sie die Wassertemperatur immer, bevor Sie die Füße eintauchen. Füllen Sie kein kochendes Wasser ein.
- Benutzen Sie die Wanne im Sitzen. Stellen Sie sich nicht hinein und steigen Sie nicht darauf.
- Stellen Sie sie auf einen ebenen, trockenen Boden und wischen Sie Spritzer gleich auf. Nasse Fliesen sind rutschig.
- Tragen Sie sie gefüllt langsam und gerade am hochgeklappten Griff.
- Lassen Sie Kinder nur unter Aufsicht baden. Die Wanne ist kein Spielzeug.
- Haben Sie Diabetes, Durchblutungsstörungen, Venenleiden, offene Wunden oder eine Hautkrankheit, oder sind Sie schwanger? Dann fragen Sie vor dem Fußbad Ihre Ärztin oder Ihren Arzt.
- Brennt oder juckt die Haut, beenden Sie das Bad und spülen Sie die Füße mit klarem Wasser ab.
- Halten Sie die Wanne fern von Herd, Heizlüfter und offenem Feuer.

Viel Freude mit Ihrer Fußbadewanne

UND VIELE ENTSPANNTE ABENDE.

Haben Sie Fragen oder eine Idee für diesen Guide? Schreiben Sie uns an shop@pixkom.com. Wir freuen uns, von Ihnen zu hören.

