

# Du Für Dich

## Fußmassage

Eine wärmende Fußmassage am Abend ist optimal, um zur Ruhe zu kommen und den Tag hinter sich zu lassen. Sie wirkt entspannend und hilft bei Einschlafschwierigkeiten.

Nimm dafür warmes Sesamöl oder Ghee. Du kannst auch noch einen Tropfen ätherisches Lavendelöl hinzufügen. Massiere zunächst deine Zehenzwischenräume. Streiche danach deine Fußsohle und Fußrücken aus. Mache kreisende Bewegungen um deine Knöchel und streiche zur Achillessehne hin aus. Massiere in kreisenden Bewegungen auch deine Ferse, deine Fußaußenseite und deine Zehen. Überschüssiges Öl kannst du anschließend mit einem Tuch abnehmen. Packe deine Füße in warme Socken und entspanne.

