Linsenbad für die Hände

Milde Wärme und sanfte Bewegung, Schritt für Schritt

Im Linsenbad bewegen Sie Ihre Hände in warmen, trockenen Linsen. Das kann steife Finger lockern und ist ein guter Einstieg in Ihre Handübungen. Realistisches Ziel ist Erleichterung während und kurz nach der Anwendung. Wärme an der Hand lindert in Studien kurzfristig etwas; das Linsenbad selbst ist nicht untersucht.

Wann sinnvoll

- Bei steifen, kalten Fingern, etwa morgens
- Bei Arthrose der Finger oder des Daumensattelgelenks, außer bei heißem, geschwollenem Gelenk
- Als Aufwärmen vor Ihren Handübungen

Das brauchen Sie

- **1–2 kg trockene Linsen** (Reis, Erbsen oder Bohnen gehen ebenso)
- Eine mikrowellenfeste Schüssel für beide Hände
- **Ein Küchen- oder Bratenthermometer**

So geht's

1. **Erwärmen:** In der Mikrowelle in Schritten von etwa 1 Minute, dazwischen gründlich umrühren. Einzelne Stellen werden schneller heiß.
2. **Messen und prüfen:** Nach dem Umrühren an mehreren Stellen messen, Ziel **40–45 °C**; ist es wärmer, abkühlen lassen. Dann erst den Handrücken hineinlegen: angenehm warm, nirgends heiß.
3. **Bewegen, 10–15 Minuten:** Faust langsam schließen und ganz öffnen, Finger spreizen, mit dem Daumen jede Fingerkuppe berühren, „graben", kleine Gegenstände ertasten.

Danach gleich mit Ihren Handübungen weitermachen. Ein- bis zweimal täglich. Erneut erwärmen erst, wenn die Linsen ganz abgekühlt sind; danach nicht mehr essen.

Variante zum Kräftigen: der Reiseimer

Hoher Eimer, zu drei Vierteln mit ungekochtem Reis gefüllt, nicht erwärmt. Dieselben Bewegungen, aber gegen mehr Widerstand: je tiefer, desto schwerer. Flach und mit wenigen Wiederholungen beginnen; schmerzt der Daumen beim Zupacken, weniger Kraft.

Wichtige Hinweise

- **Kein Linsenbad bei Taubheit oder gestörtem Wärmeempfinden in den Händen**, etwa bei einer Nervenschädigung. Überhitzte Körner können tiefe Verbrennungen verursachen.
- Keine Wärme auf ein heißes, gerötetes oder geschwollenes Gelenk; dann eher kühlen.
- Leichte Beschwerden beim Üben sind in Ordnung, wenn die Hand am Folgetag wieder wie vorher ist. Stärker werdender Schmerz: aufhören.
- Es lindert, ersetzt aber keine Übungen und keinen Gelenkschutz. Ohne Erleichterung nach 2 Wochen weglassen.

Wann ärztliche Hilfe

Heißes, gerötetes Gelenk mit Fieber: am selben Tag. Zeitnah: Schwellung mehrerer Gelenke mit Morgensteifigkeit über 30 Minuten, Taubheit, Kribbeln, nächtliches Einschlafen der Hand, rascher Kraftverlust.

Dieses Blatt dient der allgemeinen Information und ersetzt keine individuelle ärztliche Beratung, Diagnose oder Behandlung. Die genannten Maßnahmen sind keine individuelle Therapieempfehlung; bei Vorerkrankungen, Medikamenteneinnahme oder Unsicherheit bitte ärztlich abklären. Stand: 11/2026

Ohne QR-Code: deschge.de/massnahmen/komplementaer/linsenbad

Zur Vertiefung

© 2026 Robert Bonnemann · dem-schmerz-gewachsen.de