

## Wellness für zu Hause

Manchmal braucht man eine kleine Auszeit. Gerade jetzt, wenn es draußen grau und nasskalt ist, tut ein warmes Bad mit einem feinen Duft richtig gut. Merkt man z.B. wenn man durchgefroren nach Hause kommt, dass eine Erkältung im Anflug ist, dann verwendet man am besten einen Badezusatz mit ätherischem Eukalyptus- und Latschenkiefernöl. Das duftet nicht nur angenehm, sondern macht auch die Atemwege frei. Durchblutungsfördernde Zusätze wie z.B. Rosmarin können bei Muskelverspannungen und Gelenkschmerzen sehr hilfreich sein. Lavendel wirkt entspannend und hilft bei Stress, Unruhe und Schlafstörungen. Um ein Bad so richtig zum Wellnesserlebnis zu machen, bringt man das Badezimmer auf Wohlfühltemperatur. Auch ein angewärmter Bademantel bzw. Handtücher sorgen für einen angenehmen Kuscheleffekt. Wer mag, kann das Licht dämpfen und (Duft)kerzen aufstellen und vielleicht entspannende Musik anmachen. Auch die Wassertemperatur spielt eine wichtige Rolle: 36-38°C sind entspannend und machen müde, während ein kühleres Bad erfrischend und anregend wirkt. Ein richtig warmes Bad sollte man nicht länger als 20 Minuten ausdehnen, da es sonst den Kreislauf zu sehr belastet. Danach sollte sich immer eine Ruhephase von mindestens 30 Minuten anschließen. Wichtig ist, dass man sich dabei wohlig warm einpackt, damit der Körper nicht auskühlt. Im Fall einer Erkältung kann man diese Ruhephase guten Gewissens auf 2-3 Stunden ausdehnen. Bei Fieber darf man allerdings keinesfalls baden, das belastet den Kreislauf zu stark.

Nun stellt sich noch die Frage nach dem Badezusatz: Wer unter trockener Haut leidet und diese



Foto: Blende 8

Apotheker Dr. Lutz Engelmann

pflügen will, gönnt sich ein Ölbad mit hochwertigem Öl, beispielsweise Mandelöl. Dieses schwimmt als Film auf dem Wasser und hüllt den Körper beim Aussteigen regelrecht ein. Deswegen darf man sich auch nur vorsichtig trockentupfen. Aber Vorsicht: Ölbad erhöhen die Rutschgefahr! Wer das reine Öl nicht so mag, kann es auch mit Sahne mischen und mit einem Duftöl parfümieren. Die Sahne wirkt als Emulgator und die entstehende Bademilch mischt sich mit dem Wasser. Ebenfalls zur Hautpflege beliebt ist Badesalz aus dem Toten Meer. Dieses hat einen hohen Anteil an Magnesium-, Kalium- und Calciumsalzen sowie Bromidverbindungen. Eher zum Vergnügen dienen duftende Schaumbäder. Besonders Kinder haben ihren Spaß daran. Damit sich ein stabiler Schaum bilden kann, enthalten Schaumbäder Tenside, die die Haut austrocknen können. Daher ist es wichtig, dass das Badewasser am Schluss mit klarem Wasser abgespült wird und man die Haut gut mit einer Lotion pflegt.

Viel Spaß bei der Wellnessanwendung zu Hause wünscht Ihnen

**Ihr Apotheker  
Dr. Lutz Engelmann**