

# Entspannen in der Wanne

Ganz besonders jetzt in der kalten Jahreszeit tut ein warmes Bad in der Wanne so richtig gut. Es wärmt nicht nur, sondern kann als kleine Auszeit im Alltag geradezu Wellness für Körper und Geist sein. Bäder können entspannen und helfen bei Stress, zur Ruhe zu kommen. Durchblutungsfördernde Zusätze helfen bei Verspannungen und lockern die Muskulatur und dann sind natürlich Erkältungsbäder geradezu ein Klassiker. Vorbeugend können sie helfen, wenn man nass und durchgefroren nach Hause kommt und fühlt man sich schon erkältet, dann helfen die Zusätze mit ätherischen Ölen, zähen Schleim zu lösen und die Atemwege frei zu machen.

Damit das Bad auch wirklich zum Wellnesserlebnis wird, ist die richtige Vorbereitung wichtig. Am besten legt man sich vorher schon das Handtuch bereit und wärmt es auf der Heizung etwas vor. Gedämpfte Beleuchtung oder auch (Duft)kerzen und vielleicht leise Musik bringen eine wohlige Atmosphäre. Ein schön duftender und pflegender Badezusatz rundet das Baderlebnis ab.

Zur Entspannung empfiehlt sich eine Badetemperatur zwischen 35°C und 38°C. Die intensive Wärme lockert die Muskulatur und führt zu einer angenehmen Bett-schwere. Allerdings sollte man das Bad nicht länger als 20 Minuten ausdehnen. Sonst ist die Belastung für den Kreislauf zu groß.

Damit sich der Körper im Anschluss vollständig regenerieren kann und der Genuß perfekt wird, sollte man noch eine Ruhephase von mindestens einer halben Stunde einplanen.

Dabei hüllt man sich in eine warme Decke, um ein zu schnelles Auskühlen zu verhindern. Die ausgedehnte Ruhe vertieft die Entspannung zusätzlich.

Rückfettende Ölbäder auf Basis von Mandel- oder Olivenöl pflegen die Haut und führen das Fett wieder zu, das durch ein ausgedehntes warmes Bad der Haut entzogen wird. Danach tupft man die Haut vorsichtig ab, damit der umhüllende Fettmantel nicht ins Handtuch gerubbelt wird. Schaumbäder machen vor allem Kindern Spaß. Damit allerdings ein stabiler Schaum



Foto: Blende 8

Apotheker Dr. Lutz Engelmann

entsteht, müssen diese Produkte Tenside enthalten. Diese reinigen die Haut, entfetten sie aber leider auch. Deshalb müssen die Reste nach dem Bad mit Wasser abgespült werden und man cremt die Haut nach dem Bad mit einer hochwertigen Pflege ein. Bei trockener und empfindlicher Haut oder sogar bei Neurodermitis sind Schaumbäder also weniger geeignet.

Ätherische Öle sind als duftender Badezusatz besonders beliebt. Wenn man nicht auf fertige Badezusätze zurückgreifen will, kann man sich auch selbst eine Mischung herstellen. Da ätherische Öle sich nicht in Wasser lösen und in zu hoher Konzentration die Haut reizen, kann man fünf bis zehn Tropfen mit Milch oder Sahne mischen und in die Wanne geben. Lavendel und Melisse beruhigen, während fruchtige Zitrusöle belebend wirken. Sie sorgen für fröhliche gute Laune und sind auch mal für ein erfrischendes Sommer- Wellness- Bad geeignet. Erwärmend und durchblutungsfördernd wirken Rosmarin oder Fichtennadelöl.

Da Rosmarin in höheren Konzentrationen wehenfördernd ist, sollte er nicht während der Schwangerschaft zum Einsatz kommen. Eukalyptus, Thymian und Latschenkiefer sind die Klassiker gegen Erkältung. Sie lösen zähen Schleim und befreien und beruhigen die Atemwege.

**Ihr Apotheker  
Dr. Lutz Engelmann**