

# Duftende Bäder - eine Wohltat für Körper und Seele

Wir kommen fröstelnd nach Hause... Ein warmes Bad mit einem Zusatz aus ätherischen Ölen kann jetzt Wunder wirken. Das Badewasser durchwärmt den Körper und schenkt angenehmes Wohlbefinden. Schon das allein regt die Selbstheilungskraft an. Aber es kann noch viel mehr: in der kalten Luft trocknen die Schleimhäute extrem aus und erleichtern den Schnupfenviren das Eindringen. Das Einatmen der feuchten Luft beim Baden beruhigt die Schleimhaut und macht sie widerstandsfähiger.

Die typischen ätherischen Öle, die bei Erkältungen eingesetzt werden, sind Eukalyptus, Lat-schenkiefer, Fichtennadel, Thymian und Pfefferminze. Diese Öle verdampfen und fördern die Durchblutung der Schleimhäute. Damit gelangen auch vermehrt Immunzellen an den Ort der Infektion und können die Erreger abwehren und so dafür sorgen, daß eine Erkältung gar nicht erst aufkommen kann. Besonders Thymianöl sorgt auch für eine Verflüssigung des zähen Schleims, der die Nase verstopft und erleichtert damit das Durchatmen.

Ätherische Öle werden von Pflanzen auch zum Zwecke der Schädlingsabwehr gebildet. Sie haben also eine desinfizierende Wirkung, die wir uns durch das Einatmen zunutze machen können. Die optimale Badetemperatur liegt bei 38°C. Bei dieser Temperatur können sich die wertvollen Öle optimal entfalten. Wärmeres Wasser belastet den ohnehin geschwächten Kreislauf. Ätherische Öle sollte man nicht pur ins Badewasser geben, weil sie sonst auf der Wasseroberfläche schwimmen und im schlimmsten Falle die Haut reizen. Sie müssen also mit Emulgatoren gemischt werden.



Foto: Blende 8

Apotheker Dr. Lutz Engelmann

Am einfachsten ist es, auf fertig gemischte Badezusätze aus der Apotheke zurückzugreifen. Es gibt auch Produkte, die üppigen Schaum erzeugen und deswegen bei Kindern besonders beliebt sind.

Der Schaum hat aber auch den Vorteil, daß das Wasser darunter lange warm bleibt. Ein Erkältungsbad sollte etwa 10 - 15 Minuten dauern, Danach warm anziehen und entspannen.

Wer allerdings unter Bluthochdruck, Krampfadern oder Hautkrankheiten leidet, sollte auf ein Vollbad mit ätherischen Ölen verzichten. Gleiches gilt auch bei Fieber. Hier gibt es noch die Möglichkeit, die Öle zu inhalieren in Form von Cremes, die man auf Brust und Rücken aufträgt oder über einen Inhalator einatmet. Für Kleinkinder und Säuglinge gibt es spezielle Produkte ohne Kampfer und Menthol, da diese zu Atembeschwerden führen könnten.

Gönnen Sie sich doch eine solch duftende Wohltat...

**Ihr Apotheker  
Dr. Lutz Engelmann**