

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 51 (1994)  
**Heft:** 5: Zeit für Rosenkavaliere

**Artikel:** Wenn die Natur ins Bad einzieht  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-557719>

#### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 11.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Wenn die Natur ins Bad einzieht

Die Geschichte der Gesundheit und Sauberkeit ist ein Spiegel des Zivilisationsprozesses, durch den sich nach und nach das Körpergefühl der Menschen veränderte. Ähnlich verhält es sich mit dem Glauben an Gesundheitsregeln, die in jedem Jahrhundert anders als absolutes Wissen fixiert wurden. So glaubte man zum Beispiel im 16. und 17. Jahrhundert (Pestzeit) noch, dass Wasser in den Körper eindringen könne und heißes Wasser die Organe schwäche, weil es die Poren öffne und so das Eindringen von verdorbenen ungesunden Luftschwaden ermögliche. Heute nutzen wir die Erkenntnis der Porenöffnung, um die Organe mit der Heilkraft von Kräutern günstig zu beeinflussen.



Kräuterbäder als Fußbäder angewandt, sind besonders wertvoll, denn an den Füßen laufen alle Nervenpunkte für unseren Organismus zusammen. Mit einem Kräuter-Fußbad haben wir die Möglichkeit, alle unsere inneren Organe anzuregen. Das gleiche gilt für Handbäder.

Kräuterbäder sind wieder in Mode und erweisen sich als eine angenehme Abwechslung zu den luftigen, aber hautunfreundlichen Schaumbergen in Badewannen. Es macht zudem mehr Spass in bunten, fein duftenden Aromabädern zu planschen als in chemisch reinen Wassern abzuwarten, bis ihre unsichtbaren, oft aggressiven Stoffe unsere Nerven kitzeln und sich die Fettschicht der Hautzellen herauslöst und uns ausgetrocknet und schrumpflig offenbart. Dagegen gibt ein Kräuterbad aus 30 bis 50 Gramm getrockneten Kräutern dem Badewasser Duft und Farbe und fühlt sich auf der Haut recht angenehm an. Um einen biologisch wirksamen Badezusatz zu bekommen, muss man für ein Vollbad mindestens 250 Gramm getrocknete Kräuter rechnen – eine gewaltige Menge! Wer keine Lust hat, säckeweise getrocknete Kräuter anzuschleppen, kann mit ein paar Tropfen ätherischer Öle fast denselben Effekt erreichen. Ein Problem gibt es dabei allerdings noch: Ätherische Öle lösen sich nicht in Wasser.

## Weg mit den Fettaugen auf dem Wasser

Ein kleiner Trick sorgt dafür, dass sich die Öltröpfchen gut im Wasser auflösen und nicht wie Fettaugen an der Wasseroberfläche schwimmen.

Natürliche Emulgatoren wie Essig, Molke, Milch, Rahm, Heilerde und Honig verbinden die ätherischen Essenzen mit dem Wasser und sorgen für eine optimale Verteilung. Essig reinigt, entgiftet, stärkt das

*Für ein Vollbad 6 bis 10 Tropfen ätherisches Öl mit einem Emulgator mischen und in die gefüllte Badewanne einröhren. Vorsicht: Nicht alle ätherischen Öle eignen sich für Aromabäder.*



**Natürliche Färbemittel sind in Drogerien und Apotheken erhältlich.**

Immunsystem und zeigt eine positive Wirkung bei allen Pilz- und Infektionskrankheiten, ferner auch bei Rheuma. Am geeignetsten ist ein Apfel- oder anderer Obstessig: Für ein Vollbad benötigt man zirka 100 ml (1 dl).

Molke, Milch oder Rahm nähren die Haut und machen sie weich und geschmeidig. Speziell Molke findet bei gereizter und empfindlicher Haut kosmetische Anwendung. Sie bringt das Bad sogar leicht zum Schäumen. Die Molke ist entweder flüssig als Molkosan von A. Vogel oder in Pulverform erhältlich. Für ein Vollbad benötigt man zwei Handvoll Pulver, vom flüssigen Produkt zirka 250 ml (2.5 dl). Von Milch und Rahm reichen 1 bis 2 Esslöffel. Ein Tip für Eilige ist das Honig-Molke-Bad, zu beziehen bei der A. Vogel GmbH in Teufen.

Die Heilerde eignet sich bei Erschöpfungszuständen, Schmerzen verschiedenster Art, Stoffwechselerkrankungen sowie Schlafstörungen. Für ein Vollbad genügt eine Handvoll Heilerde. Letztlich darf auch der Honig nicht unerwähnt bleiben. Honig, das noch immer bewährte Volksheilmittel, gilt bei Kräuterbädern als Spitzenreiter für Schönheit und Gesundheit. Er wirkt beruhigend, hilft bei Schlaflosigkeit, Nervosität und bei vielen Hautproblemen. Für ein Vollbad benötigt man 2 bis 3 Esslöffel.

#### **Was sollte ein guter Badezusatz ausserdem enthalten?**

Ein guter Badeextrakt sollte nach Möglichkeit alle Inhaltsstoffe von Pflanzen enthalten: Gerbstoffe und Pflanzensäuren vereint mit ätherischen Ölen. Unerwünschte Reizwirkungen der ätherischen Öle können so auf natürliche Weise vermieden werden. Für Vollbäder mit ätherischen Ölen empfiehlt sich deshalb, nebst den Kräutern auch ein Esslöffel Pflanzenöl ins Badewasser zu geben. Es verhindert das Austrocknen der Haut und sorgt dafür, dass sie sich geschmeidig anfühlt. Die Wahl des Öls ist meist eine Preisfrage. Sehr gut, aber am teuersten ist Avocadoöl, etwas preiswerter ist Mandelöl. Auf ein Vollbad umgerechnet kosten diese Öle aber auch nicht mehr als einige Rappen. Distelöl und Sonnenblumenöl sind billiger, haben jedoch den Nachteil, schnell ranzig zu werden.

Die Wirksamkeit von Kräuterbädern auf uns Menschen findet auch naturwissenschaftliches Interesse. So stellten Forscher der Freiburger Universitätsklinik deutliche Unterschiede der weissen Blutkörperchen zwischen Warmwasserbadenden und Badenden in gleich warmem Kräuterwasser fest. Ferner weiss man, dass die Inhaltsstoffe der Kräuter Reize auf den Hautnerven auslösen, die über das Rückenmark zu den einzelnen Organen laufen und in die Lymph- und Blut-

bahnungen dringen. Die flüchtigen ätherischen Öle gelangen über den Wasserdampf mit der Atmung direkt ins Blut. Mit diesen Erkenntnissen ist es besonders Heiltherapeuten möglich, mit Kräuterbädern gezielt auf kranke Organe ihrer Patienten einzuwirken.

### **Mehr als 20 Minuten baden schadet ihrer Haut**

Zum Schrecken aller Dermatologen soll es Leute geben, die stundenlang in der Badewanne lesen oder auf Badewannentabletts Karten spielen. Für das seelische Wohlbefinden mag das zwar recht erbaulich sein, für die Haut ist es entsetzlich. Zu langes Baden entzieht der Haut zuviel Fett, macht sie trocken und spröde. Aber denken Sie sich beim Baden auch nicht nur gesund. Erfreuen Sie auch ein bisschen Ihre Seele. Farben, beispielsweise, vermögen uns angenehm zu stimulieren und geben unserem blassen Badenass etwas Pepp. Mögen Sie Grüntöne? Dann versuchen Sie es einmal mit dem Blattgrün Chlorophyll. Es verzaubert unsere Kräuterbäder – je nach Dosierung – vom Lindengrün bis zum gefährlich tiefen Meergrün. Chlorophyll wirkt außerdem wundheilend und desodorierend. Wer lieber in Blautönen plauscht, greife zu Azulen, einem isolierten Wirkstoff der Kamille. Es wirkt zusätzlich entzündungshemmend. Etwas Sonne in die oft sterilen Baderäume bringt Karottenöl (auch Biocarottin von A. Vogel) mit den Farben Gelb bis Orange. Karottin begünstigt zudem die Rückfettung der Haut. Für experimentierfreudige Heilbadende ergeben gesammelte Pflanzen und Früchte, zu einem konzentrierten Tee verkocht, tolle warme Naturfarben. Es eignet sich dazu fast alles: Zwiebelschalen, Blumenblüten, Laub, Gras oder Beeren – nicht aber Erdbeeren! Diese ergeben nämlich nicht die erhoffte rote Farbe, sie eignen sich wirklich nur für spontane Gaumenfreuden – auch während des Badens.

**Haferbäder sind ein hervorragendes Beruhigungsmitittel und eignen sich gut gegen Einschlafstörungen. Waschungen und Bäder mit Haferstroh sind bei Entzündungen im Genitalbereich wirksam. (1kg Hafer/ 2Liter Wasser eindicken, durchseihen und ins Vollbad mischen).**

## **Kräuter und ihre Wirkung**

- Kleiebäder sind wirksam bei Hautschäden.
- Lavendel wirkt beruhigend.
- Baldrian mit Zusatz von Hopfen hilft bei Schlaflosigkeit und Wechseljahrbeschwerden.
- Latschenkiefer mit Brennessel und Kamille lindert rheumatische Beschwerden.
- Fichtennadeln mit Rosmarin und Thymian stärken.
- Rosmarin kräftigt das Herz und macht munter und frisch.
- Eucalyptus, Pfefferminze und Zironenschale wirken kühlend und erfrischend.
- Orangenschale belebt trockene Haut und weitet die Poren.
- Anemone und Jasmin gelten als aphrodisisch (den Geschlechtstrieb steigernd).
- Eichenrinden eignen sich zur Behandlung von nässenden Ekzemen, Hämorrhoiden, Afterrissen und Fusschweiss.

