

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 57 (2000)  
**Heft:** 12: Stress : ein schleichendes Gift?

**Artikel:** Wer mit wem in die Wanne?  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-558295>

### **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:** 14.01.2026

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



## Wer mit wem in die Wanne?



Für die tägliche Körperreinigung ist eine Dusche ideal. Aber gerade im Winter gibt es nichts Schöneres, als sich hin und wieder mit einem wohlig warmen Wannenbad zu verwöhnen. Kommt man nach einem Winterspaziergang mit klammen Händen, roter Nase und durchfrorenen Gliedern nach Hause, ist

ein 37 bis 38 °C warmes Vollbad richtig erholsam. Zwar gehört Baden zu den Tätigkeiten, die auch allein Freude machen (dann muss wenigstens keiner auf dem Stöpsel sitzen), doch wird das Entspannungs- und Pflegebad mit dem richtigen Begleiter zum Gesundheitsspass.



Entscheiden Sie selbst, wer mit in die Wanne darf, und wählen Sie aus unserer Tabelle nach Bedarf und Lust und Laune die richtigen Kräuter oder ätherischen Öle. Badezusätze kann man in vielfältiger Form kaufen. Aus Kräutern können Sie auch einen Teeaufguss machen: zwischen 100 und 200 Gramm Kräuter mit siedendem Wasser übergießen, zugedeckt etwa 15 Minuten ziehen lassen und durch ein Sieb ins Ba-

dewasser gießen. Kräutersäckchen, die im Badewasser schwimmen, füllen Sie mit etwa 100 Gramm Kräutern. (Man kann sie auch am Hahnen so festbinden, dass das warme Wasser durchläuft.) Ätherische Öle sollten naturrein sein und nur tropfenweise dosiert werden. Mischen Sie 10 bis 15 Tropfen mit etwas Sahne oder Honig und geben das Ganze in die vollgelaufene Wanne. • IZR

|                | <i>Anti-Stress</i> | <i>Atemwege</i> | <i>Beruhigung</i> | <i>Durchblutung</i> | <i>Erkältung, Grippe</i> | <i>Neue Energie</i> | <i>Besser Schlafen</i> | <i>Verspannungen<br/>Rheuma</i> |
|----------------|--------------------|-----------------|-------------------|---------------------|--------------------------|---------------------|------------------------|---------------------------------|
| Eukalyptus     |                    | ✿               |                   |                     | ✿                        |                     |                        |                                 |
| Heublumen      |                    |                 |                   |                     | ✿                        |                     |                        | ✿                               |
| Hopfen         | ✿                  |                 | ✿                 |                     |                          |                     | ✿                      |                                 |
| Kamille        | ✿                  |                 | ✿                 |                     | ✿                        |                     | ✿                      |                                 |
| Latschenkiefer |                    | ✿               |                   |                     | ✿                        |                     |                        | ✿                               |
| Lavendel       | ✿                  |                 | ✿                 |                     |                          | ✿                   |                        | ✿                               |
| Lindenblüten   | ✿                  |                 |                   |                     | ✿                        |                     | ✿                      |                                 |
| Malve          | ✿                  | ✿               |                   |                     | ✿                        |                     |                        |                                 |
| Melisse        | ✿                  |                 | ✿                 |                     |                          |                     | ✿                      |                                 |
| Nelken         | ✿                  |                 |                   | ✿                   | ✿                        |                     |                        | ✿                               |
| Pfefferminze   |                    | ✿               |                   |                     | ✿                        | ✿                   |                        | ✿                               |
| Rosmarin       | ✿                  |                 |                   | ✿                   |                          | ✿                   |                        |                                 |
| Salbei         |                    |                 |                   |                     | ✿                        |                     |                        |                                 |
| Sandelholz     | ✿                  | ✿               | ✿                 |                     |                          | ✿                   |                        |                                 |
| Thymian        | ✿                  | ✿               |                   | ✿                   | ✿                        |                     |                        | ✿                               |