Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 61 (2004)
Heft: 11: Walking im Oberstübchen

Artikel: Gehen wir baden!
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-552841

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: 14.12.2025

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

Gehen wir baden!

Ein Bad kann mehr als nur der Sauberkeit dienen. Die eigene Badewanne lässt sich mit Düften, Kräutern, Ölen und etwas Phantasie in eine kleine Wellness-Oase verwandeln. Das kostet wenig Aufwand und entspannt oder regt an, je nach Wunsch.

Hat man einen anstrengenden Tag hinter sich, ist nervös und erschöpft, vom nasskalten Wetter so richtig durchgefroren, oder eine Erkältung droht – in all diesen Fällen gibt es kaum etwas Angenehmeres, als sich ein warmes Bad zu gönnen und die Seele für ein Viertelstündchen baumeln zu lassen.

Wohlfühlen in der Wanne

Also hinein ins Badevergnügen. Warmes Wasser lockert die Muskeln, der Körper wird leichter und gelöster, man atmet automatisch tiefer und kann entspannen. Wenn es auch noch so schön ist: länger als zwanzig Minuten sollte man nicht in der Wanne liegen bleiben. Je wärmer das Bad ist, desto müder macht es. Abends erleichtert ein 37 bis 38 °C warmes Vollbad daher ein sanftes Hinübergleiten in den Schlaf. Will man morgens erst einmal «in die Gänge» kommen, ist eine Dusche meist erfrischender. Aber auch am Morgen kann ein Bad

mit anregenden Zusätzen steife Muskeln lockern und den Kreislauf in Schwung bringen.
Wenige Zutaten sorgen dafür, dass es in Ihrem Badezimmer gemütlich wird. Badezusätze pflegen, entspannen oder muntern auf. Düfte, einige Blütenblätter auf dem Badewasser und Kerzenlicht (statt der allzu hellen Deckenlampe) tun der Seele gut. Wenn Sie Musik hören möchten, sorgen Sie dafür, dass Radio oder Recorder weit genug weg von der Wanne stehen. Geheimtipp: auch Männer gönnen sich keinen unziemlichen Luxus, wenn sie in der Badewanne einen kleinen Kurzurlaub einlegen.

Baden mit Blubb

Es gibt eine Vielzahl von Badezusätzen zu kaufen. Wer sich etwas Gutes tun will, sollte bei fertigen Wohlfühlbädern auf Naturkosmetik achten. Es ist jedoch auch ganz einfach, Badezusätze selbst zu machen und je nach Anlass und Bedürfnissen zu mischen. Der Vorteil: man weiss, was drin ist. Keine schaumproduzierenden Polyäthylenglykole oder waschaktive Substanzen, die beide die Haut austrocknen; keine synthetisch hergestellten Duftstoffe, auf die man allergisch reagieren kann. Vieles von den Zutaten hat man sowieso im Haushalt: Kräuter und Blüten aus dem Garten oder vom Balkon, Salz, Milch, Sahne und Honig, gute Pflanzenöle, wie Oliven- oder Sonnenblumenöl (kaltgepresst) als Trägeröle für die Aromen. Man kann auch Algen-, Mandel- oder Jojobaöl aus dem Reformhaus oder der Drogerie als Grundlage verwenden. Ätherische Öle sorgen für angenehmen Duft und heilsame Wirkung. Verwenden Sie aber nur reine, natürliche ätherische Öle, die aus Pflanzen aus kontrolliert biologischem Anbau hergestellt worden sind, und testen Sie die Verträglichkeit zuvor in der Armbeuge oder innen am Handgelenk. Manche ätherischen Öle können bei Hautverletzungen, entzündeter oder sehr sensibler Haut reizend wirken.

Aufwachen oder Loslassen

Ob Sie nun frische oder getrocknete Kräuter und Blüten oder ätherische Öle verwenden, jedes hat seine Wirkung.

Rosmarin macht wach, gibt Energie und eignet sich gut für ein Bad am Morgen. Auch Zitrusfrüchte und Ingwer bringen die Laune in Schwung, Thymian fördert die Durchblutung. Entspannend und beruhigend wirken Kamille, Lavendel, Lindenblüten und Melisse. Eukalyptus, Heublumen, Pfefferminze, Salbei und Thymian sowie Fichte, Tanne und Latschenkiefer sind gut für die Atemwege und eignen sich als Erkältungsbad. Ein Bad mit Salbei wirkt auch gegen übermässige Schweissbildung und hilft z. B. in den Wechseljahren gegen Hitzewallungen. Rosenblüten oder Rosenöl machen jedes Bad zum Schönheitsbad.

Duftende Kräuter

Die einfachste Variante eines Wohlfühlbades entsteht, wenn man einen Kräuterstrauss – z.B. Lavendel oder Rosmarin

– unter das einlaufende heisse Wasser hängt. Besser noch ist es, die Kräuter in einen Badehandschuh (oder eine Baumwollsocke) zu stecken und zuzubinden. Dieses Säckchen kann dann auch mit Ihnen in der Badewanne herumschwimmen und gibt seinen Duft ans Wasser ab. Wenn Sie sich damit abrubbeln, fördert das die Durchblutung der Haut und regt den Stoffwechsel an. Aus Kräutern und Pflanzen kann man aber auch einen Badesud herstellen. Für ein Vollbad werden 50 bis 100 Gramm Kräuter in 1 Liter Wasser aufgekocht. Während das Badewasser einläuft, lässt man 10 Minuten zugedeckt ziehen, siebt ab und gibt den Extrakt ins Badewasser. Zerkleinert man drei Kiefer-, Fichten- oder Tannenzweige und folgt der gleichen Prozedur, erhält man ein ausgezeichnetes Aufwärmbad, das auch bei Husten hilft, und das Badezimmer duftet wie ein Nadelwald.

Milch und Sahne, Honig und Salz

Das Grundrezept für hautpflegende Mischungen lautet: zwei Esslöffel Pflanzenöl oder eine halbe Tasse Sahne pro Vollbad mit zehn Tropfen ätherischem Öl mischen. Das Bad in Stutenmilch war Kleopatras Geheimrezept – eine Tasse Kuhmilch und ein Schuss Olivenöl versprechen ebenfalls eine streichelzarte Haut. In Milch oder Sahne lösen sich ätherische Öle und auch Honig sehr gut. Badezusätze mit Öl und Milch oder Sahne sind für Menschen mit trockener Haut ideal. Ein Bad in Meersalz tut gut bei fettender oder unreiner Haut.

Muntermacher für die kalte Jahreszeit

Ein sehr angenehmes, vitalisierendes Bad für graue Tage besteht aus 2 EL Honig, der mit Sahne oder Milch verrührt wird. Der Honig löst sich ganz auf und ist überhaupt nicht klebrig auf der Haut. Dazu gibt man drei Tropfen Bergamotte- und zwei Tropfen Rosmarinöl. Ein paar Zitronen- oder Limettenscheiben auf der Oberfläche des Badewassers sehen hübsch aus, regen die Durchblutung an und hellen die Stimmung auf. Die Kombination aus Ingwer, Zimtrinde und Mandarine wirkt ebenfalls sehr belebend und macht garantiert munter.

Haben Sie den Basilikumtopf vom Sommer noch in den Herbst hinübergerettet? Ein Aufguss aus Basilikumspitzen und -blättern gibt nach einem anstrengenden Tag neue Energie. Gibt es kein frisches Basilikum mehr, nehmen Sie fünf bis zehn Tropfen Basilikumöl in Pflanzenöl oder Milch.

Ein Meersalzbad entspannt und reinigt fettige Haut. Eine Tasse Meersalz wird in einem Schraubdeckelglas mit fünf Tropfen Lavendelöl und fünf Tropfen Zitronenöl gut durchgeschüttelt. Das reinigt, belebt und erfrischt die Haut. Da Salz dem Körper Wasser entzieht, nicht vergessen, hinterher viel zu trinken.

Bei eher trockener Haut verleiht eine Mischung aus einem Becher Sahne mit 2 EL Honig und hautpflegenden Ölen von Rose, Mandel oder Sandelholz schimmernden Glanz. Geben Sie einige frische oder getrocknete Rosenblätter und ein paar Lavendelblüten ins Wasser – das vertreibt das Alltagsgrau. Wenn Sie den Badespass mit selbst gemachten Zusätzen auch anderen gönnen möchten: eine Kapsel Vitamin E aus der Apotheke macht einen Viertelliter Badeöl länger haltbar, verhindert das Ranzigwerden und belebt zusätzlich die Haut. •CR

> Fünf Heilmittel gegen Schmerzen und Traurigkeit:
> Tränen, das Mitleid der Freunde, der Wahrheit ins Auge sehen, schlafen, baden.
>
> Thomas von Aquin

Verwenden Sie als Basisöl Weizenkeimöl von A. Vogel, brauchen Sie kein zusätzliches Vitamin E. In 1 dl (100 ml) davon sind bereits 250 mg Vitamin E enthalten.