

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 69 (2012)  
**Heft:** 12: Die innere Uhr : im Rhythmus des Lebens

**Artikel:** Rein in die warme Wanne  
**Autor:** Zehnder, Ingrid  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-558205>

#### 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:** 29.01.2026

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

# Rein in die warme Wanne

Wind, Nebel, Schnee, Regen, Dunkelheit morgens und abends. Rot gefrorene Nasenspitzen, klamme Hände und eisige Füsse. Was gibt es Schöneres als sich bei Schmuddelwetter in der wohlig-warmen Badewanne zu erholen?

Ingrid Zehnder

Zugegeben, duschen ist wassersparender. Aber man badet ja auch nicht täglich. Hin und wieder ein wenig Luxus tut dem Körper und der Seele gut. Und falls der Luxus in einer vollen Badewanne und ein paar wohltuenden und gesunden Zutaten besteht – wer will da meckern?

Wenn Sie als Frau Ihrem Mann, als Mann Ihrer Partnerin, als Tochter der Mama oder ganz einfach sich selbst einen häuslichen Badespass bereiten möchten – hier finden Sie die passenden Rezepte. Gute Badezusätze von Naturkosmetikfirmen gibt es zu kaufen (Schaumbäder trocknen die Haut meist aus). Sie aber selbst zu komponieren, macht viel Spass, und man kann sie ganz individuell auf die jeweiligen Bedürfnisse und den eigenen Geschmack abstimmen.

## Warme Bäder entspannen Körper und Geist

Für ein Entspannungsbad wird eine Wassertemperatur zwischen 36 und 38 Grad Celsius empfohlen. Über 40 °C heißes Wasser belastet den Kreislauf, vor allem älterer Menschen, und macht müde. Doch das sind ganz allgemeine Regeln: Baden Sie so warm, dass Sie sich wohl fühlen. Und wenn Ihnen nach 10 Minuten das Wasser kühler vorkommt als beim Einstieg in die Wanne, dürfen Sie auch heißes Wasser nachlaufen lassen.

Im Wannenbad, das nicht länger als 20 Minuten dauern sollte, wird die Muskulatur gelockert, die Durchblutung angeregt und der Stoffwechsel gesteigert. Die Hautporen öffnen sich, und die pflegenden Substanzen können aufgenommen werden. Aus diesem Grund ist Baden für die Hautpflege um einiges effektiver als Duschen.

Schrubben mit einem Naturschwamm, einer Bürste

oder einem Luffahandschuh macht die Haut glatt und verleiht zusätzliche Frische. Nach dem Baden sollten Sie noch eine Weile ruhen. Abends vor dem Schlafengehen zu baden tut gut, da der Körper bereits entspannt ist und somit die Grundlage für einen erholsamen Schlaf geschaffen ist.

## Mit Kräutern baden

Kräuterbäder gelten nicht gerade als schick und verführerisch, doch kommt in ihnen das ganze aromatherapeutische und heilende Potenzial des Badens zur Geltung.

Am wirkungsvollsten bereitet man Kräuterbäder, indem man aus etwa 100 bis 200 Gramm Kräutern einen starken Tee zubereitet und nach 15- bis 20-minütigem Ziehen durch ein Sieb ins Badewasser giesst.

### Energie und Power tanken



Eine Tasse Wacholderbeeren im Mörser zerstossen, um die ätherischen Öle leichter löslich zu machen. Den zerkleinerten Wacholder mit 50 Gramm getrockneten Rosmarinblättern (Apotheke) in einem halben Liter kaltem Wasser aufkochen, auf kleinster Stufe 30 Minuten ziehen lassen und abgeseiht dem Badewasser zufügen. Wacholder wirkt antibakteriell, durchblutungsfördernd, kreislaufstärkend und tonisierend. Rosmarin macht müde Geister munter, kurbelt den Kreislauf an und lindert Muskel-schmerzen. Morgens sehr belebend, abends nur anwenden, wenn Sie noch etwas vorhaben.

Eingepackt in ein Leinensäckchen, in eine dünne Baumwollwindel oder einen Nylonstrumpf kann man die getrockneten Heilpflanzen auch direkt dem einlaufenden Wasser zugeben.

Nach einem anstrengenden, vielleicht sogar stressigen Tag wirken Hopfen, Kamille, Lavendel, Lindenblüten und Melisse besonders beruhigend und schlaffördernd.

Möchten Sie Müdigkeit und Schlappheit vertreiben, ist ein Bad mit Rosmarin und 5 Tropfen Wintergrünöl belebend und kreislaufanregend.

Spüren Sie, dass eine Erkältung im Anmarsch ist, befreit ein Kräuterbad mit Salbeiblättern und 5 bis 10 Tropfen ätherischem Thymianöl die Atemwege.

### Energie und Power tanken



Für ein beruhigendes Erholungsbad schneidet man 500 Gramm frischen Ingwer in ganz dünne Scheiben (so lösen sich die ätherischen Öle und weitere Wirkstoffe leichter).

Man gibt die Ingwerscheibchen in etwa 2 Liter kochendes Wasser und lässt alles 20 Minuten köcheln. Abgeseiht dem Badewasser zufügen.

Wer mag, kann noch den Saft einer Zitrone beigeben.

Ingwer gilt in der chinesischen Medizin als «warm», und in der Tat ist ein Bad mit dem Absud der exotischen Wurzel gut, wenn man fröstelt und friert. Ingwer soll auch leichte Glieder- und Muskelschmerzen lindern, entkrampfen und «alle Säfte fliessen lassen».

### Badeöle selbst kreieren

Nichts leichter als das. Die Basis besteht aus 100 Milliliter eines guten Öls wie Mandel-, Jojoba-, Soja- oder Weizenkeimöl, das mit duftenden ätherischen Ölen angereichert wird und für zirka fünf Bäder reicht. Die ätherischen Öle verflüchtigen sich relativ rasch, deshalb erst in das bereits eingelaufene Badewasser geben.

Reines Badeöl bildet einen Tröpfchenfilm auf der Wasseroberfläche. Es verteilt sich besser im Wasser, mischt man es mit einer Tasse Rahm (Sahne) oder zwei Tassen Milch.

Für ein Entspannungsbad mischt man das Basisöl mit 10 bis 12 Tropfen ätherischem Lavendel- oder rosenähnlich duftendem Palmarosaöl. Ebenfalls geeignet sind das etwas krautig riechende Majoranöl oder Vanillextrakt.

Ein sinnlich duftendes Öl ergibt das Basisöl mit wenigen Tropfen ätherischem Ylang-Ylang-, Jasmin-, Geranien- oder Magnolienöl – je nach Vorliebe.

Eine frischere und herbere Note verleiht z.B. Petit Grain. Warme und würzige Düfte sind u.a. Ingwer, Kardamom, Patchouli, Sandel- oder Zedernholz.

Nach Ölbaden reicht es, die Haut nur abzutupfen, in den Bademantel zu schlüpfen und ein wenig auszuruhen.

Die Verwirrung beim Kauf ätherischer Öle ist gross. Für die beste Qualität sollten sie auf «naturbelassene» bzw. «naturreine» Produkte oder die Angaben «100 Prozent reines ätherisches Öl» bzw. «genuines authentisches Öl» achten.

«Natürliche» Öle bestehen zwar aus naturreinen Komponenten, werden aber nicht ausschliesslich aus der namensgebenden Pflanze gewonnen; sie enthalten keine synthetischen Zusätze.

«Naturidentische» Öle werden hingegen synthetisch hergestellt. Hinter der Bezeichnung «Echtes ätherisches Öl» verbirgt sich meist ein synthetisches Produkt.

Und denken Sie daran: Bei einer Unverträglichkeit gegenüber einer Pflanze treten unerwünschte Reaktionen auch bei den entsprechenden ätherischen Ölen auf.

### Königinnenbad – oder Königsbad

Kleopatras Bad in Eselsmilch ist unvergessen. Ein exklusives Schönheitsbad kann man mit folgendem Rezept bequem zuhause zubereiten: Wärmen Sie einen Liter Vollmilch auf und rühren 5 Esslöffel Honig ein. Wem es Spass macht, kann auch gern von beidem die doppelte Menge nehmen. Wer den Milchgeruch nicht mag, darf dem Badewasser zusätzlich 5 Tropfen duftendes ätherisches Öl zufügen.

Milch enthält Fette, die die Haut sanft pflegen und superweich machen. Auch die Substanzen im Honig machen die Haut geschmeidig, verleihen ihr einen

schimmernden Glanz und lassen sogar kleine Verletzungen besser heilen.

Nach dem Bad nicht abduschen, sondern den Körper nur trocken tupfen, damit die pflegenden Stoffe auf der Haut bleiben.

### Luxus pur geniessen

 4 Esslöffel Mandelöl mit einem Becher Rahm (Sahne) verrühren und 3 bis 5 Tropfen Rosenöl zufügen. Im Bade- wasser verheisst diese Mischung Ver- wöhnung für die Haut und betörende Düfte für die Nase.

Rosenöl ist eines der teuersten ätheri- schen Öle, da man 3000 Kilogramm Blüten braucht, um ein Kilo Rosenöl per Wasserdampf zu destillieren. Das grünlich aussehende Damaszenerrosenöl aus Bulgari- en gilt als das kostbarste (und teuerste). Rosen- öle aus anderen Ländern und der Rosa centifolia sind preiswerter. Rosenöl ist bei Zimmertemperatur pastös, man sollte es vor der Verwendung leicht erwärmen.

Als Alternative zu Rosenöl kann man obigem Rezept auch 2 Tassen Rosenwasser beigeben. Oder man verwendet das vergleichsweise günstige Rosengeranienöl, das sehr fein duftet und haut- pflegend ist, und röhrt es in die Sahne.

### Baden mit Meersalz

Wer in den Ferien im Meer schwimmt, weiss, dass die Haut schöner und straffer wird. Ein Bad in Meersalz entschlackt den Körper, regt den Stoffwechsel an, zieht überflüssiges Gewebe- bewasser aus den tieferen Schichten des Körpers und füllt ihn gleichzeitig mit Mineralien auf. Die im Meersalz ent- haltenen Mineralien (Kalium, Kalzium, Natrium, Magnesium, Sulfate) und Spurenelemente werden gut über die Haut aufgenommen. Meersalz ist sogar ein beliebter Badezusatz zur Behandlung von juckender, gereizter und kranker Haut, z.B. bei Schuppenflechte, Ekzemen

oder Neurodermitis. Als besonders reich an glätten- den und heilenden Mineralstoffen gilt Salz aus dem Toten Meer.

Für ein hautreinigendes, -pflegendes und -straffen- des Vollbad löst man 400 Gramm Meersalz im Wasser auf. Wer zu sehr trockener Haut neigt, kann wenig Pflanzenöl oder etwas Sahne mit ins Wasser geben. Meersalzbäder sind entspannend und haben einen positiven Effekt auf die Haut, aber sie strengeln auch an. Daher wird empfohlen, nach dem Bad langsam aus der Wanne zu steigen und eine halbe Stunde auszuruhen. Menschen mit zu niedrigem Blutdruck, Nieren- oder Herz-/Kreislauf-Problemen sollten auf Solebäder verzichten.

Salzwasser lässt die Haut nicht so stark aufquellen wie normales Wasser, trocknet die Haut aber aus. Daher: Auch wenn sich die Haut schön straff anfühlt, sollten Sie nach der Ruhepause etwas Körperöl ein- massieren oder eine Feuchtigkeitscreme benutzen.

### Erholung pur

Um sich bei einem Bad rundum wohl zu fühlen und abschalten zu können, helfen die richtige Temperatur im Badezimmer, entspannende Musik und gedämpftes Licht von Kerzen oder Teelichtern.

