

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 85 (2007)  
**Heft:** 3

**Artikel:** Wonne in der Wanne  
**Autor:** Margadant, Anita  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-723138>

### **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:** 01.01.2026

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



# Wonne in der Wanne

*Gönnen Sie sich einen Kurzurlaub in der eigenen Badewanne. Sie werden überrascht sein, wie sehr ein Bad die Stimmung hebt und Sie wieder in Schwung bringt.*

VON ANITA MARGADANT

Das Badezimmer schimmert im weichen Kerzenlicht. Es duftet nach Vanille, im warmen Wasser schwimmen Rosenblüten, die «Kleine Nachtmusik» von Mozart erfüllt den Raum. Zwar besitzen nur wenige von uns das Badezimmer ihrer Träume. Aber viele haben ein Bad, in das sie sich nach einem anstrengenden Tag zurückziehen und wo sie die Seele baumeln lassen können. Am besten richtet man sich die Nasszone möglichst behaglich ein. So gelingt es am einfachsten, mit den Kleidern auch die Sorgen abzustreifen, bevor man ins Wasser steigt.

Licht, Klang und Duft sind die besten Zutaten für ein wohltuendes Bad. Man kann den Raum mit Kerzen und Blumen dekorieren, duftende Essenzen, Rosenblüten oder eine Sprudelkugel ins Wasser geben, Lieblingsmusik auflegen und das Licht löschen – und schon wird aus dem Badezimmer eine kleine private Wellnessoase. Natürlich kann man auch zu zweit in die Wanne steigen – vorausgesetzt, man hat eine grosse Wanne oder scheut die Nähe nicht.

## Der Badeboom in der Antike

Dass Baden Männern und Frauen gleichermaßen guttut, wussten schon die alten Ägypter. Sie hielten Baden für sinnlich, beruhigend und sogar für ein religiöses Ritual. Kleopatra, die berühmteste aller ägyptischen Königinnen, soll ihre Schönheit dem regelmässigen Bad in einer Mischung aus Milch, Honig und Mandelöl zu verdanken gehabt haben.

Wahre Badefans waren auch die Griechen und Römer. Sie badeten zuerst nur in kaltem Wasser, warmes galt als verweichlichend und war Alten und Kranken vorbehalten. Dann entdeckten die Römer die Fussbodenheizung, und

das ganze Volk strömte in die riesigen öffentlichen Bäder. Allein in der Stadt Rom gab es über 800 solcher Einrichtungen, und wer es sich leisten konnte, hatte zu Hause noch seine eigene Nasszone.

Doch mit dem Zerfall des Römischen Reiches ging auch die Badekultur verloren: Die Wasserleitungen und Heizungssysteme sowie die Benutzung von Seife gerieten in Europa langsam in Vergessenheit. Statt mit Wasser reinigte man sich mit Puder und Unmengen von Parfums. So soll Louis XIV, der französische Sonnenkönig, in seinem Leben nur zweimal gebadet haben und danach stets schwer erkrankt sein. Sein Palast in Versailles mit seinen 1300 Zimmern wurde ursprünglich denn auch ohne Badezimmer erbaut.

Erst mit der Französischen Revolution und dem peinlich sauberen Napoleon wurde Baden wieder modern, und in den Häusern der Reichen wurden nach und nach auch Badezimmer eingebaut. In England waren sie mit Holz verkleidet und meist noch mit einem Sofa und einem Tisch bestückt.

Die Badezimmer in den USA dagegen waren weiss gekachelt und sehr funktional. Dieser Stil setzte sich allmählich auch in Europa durch. Einfache Leute konnten sich aber erst im 20. Jahrhundert ein eigenes Badezimmer leisten. Vorher musste das Wasser oft mühsam auf dem Herd gekocht werden, und die Wanne oder «der Zuber» standen oft noch in der Küche.

Einer, der überzeugt war, dass Wasser auch heilen kann, war der Priester Sebastian Kneipp. Kurzerhand verwandelte er die Waschküche des Klosters Bad Wörishofen in ein Badehaus und wurde schon bald als Wasserpapst des 19. Jahrhunderts gefeiert. Heute gilt Bad Wörishofen als der Kneipp-Badekurort in Europa. Und obwohl Vollbäder bei

den klassischen Kneipp-Anwendungen eine Nebenrolle spielen, werden auch sie immer beliebter.

«Ganz allgemein haben Bäder einen wohltuenden Effekt», sagt Robert Bachmann von Bad Wörishofen, der sein Wissen als Kurarzt zur Verfügung stellt. «Ein warmes Bad lockert die Muskeln, hilft Stress abzubauen und verbessert die Stimmung.» Spätestens nach einer halben Stunde sollte man aber aus der Wanne steigen und sich mit kühlem Wasser übergiessen, empfiehlt er, «so werden die Gefässe trainiert und der Kreislauf stabilisiert». Leute mit einem niederen Blutdruck füllen die Wanne mit Vorteil nur bis zur Brust (Dreiviertelbad) oder bis zum Nabel (Halbbad). So können Herzjagen und Schwindel beim Aufstehen vermieden werden.

## Am Morgen badet es sich am besten

Die ideale Badezeit ist der Vormittag. «In dieser Zeit ist die Belastbarkeit des Menschen am grössten», erklärt der Arzt. Wer dabei das Wasser nicht wärmer als auf 39 Grad heizt, sich nach dem Bad mit kühlem Wasser übergiesst und dann eine halbe Stunde ruht, hat nach der kneippischen Lehre den vollen Wohlfühleffekt erreicht. Mehr als ein- bis zweimal pro Woche sollte man aber nicht in die Wanne steigen. Sonst könnte man zu müde werden.

Das Wichtigste beim Baden ist es, sich ausreichend Zeit zu nehmen. «Ich persönlich bade eher selten, aber wenn, dann sehr ausgiebig», verrät Robert Bachmann. «Und um auch meiner Haut etwas Gutes zu tun, gebe ich immer etwas Sojaöl ins Wasser. Das ersetzt bei trockener Haut die Hautcreme.» Ältere Menschen und Kinder könnten es auch einmal mit etwas Oliven- oder Sonnenblumenöl probieren, meint er. Einen Versuch wert ist das allemal. ■





BILD: IRENE MÜLLER

## **BÄDER ZUM SELBERMIXEN**

### **Verwöhnbad**

Verleitet zum Träumen: je vier Tropfen Rosenholz-, Jasmin- und Ylang-Ylang-Öl mit drei Esslöffeln Vollrahm mischen und ins Badewasser geben. Eine Handvoll echter Blüten einstreuen. Dazu eignen sich Lilien-, Rosen-, Hibiskus- oder Veilchenblüten.

### **Kleopatrabad**

Macht die Haut weich und samtig: einen Liter Milch mit zwei Handvoll Totem-Meer-Salz und einer Tasse Honig verrühren und ins Badewasser geben.

### **Energiebad**

Perfekte Muntermacher sind Rosmarin und Minze. Aber auch Öle aus Zitrusfrüchten wie Orangen oder Mandarinen heben die Stimmung und beleben den Geist.

### **Entspannungsbad**

Zwei Handvoll Lindenblüten in einen Liter Wasser geben und aufkochen. Die Mischung etwa 20 Minuten ziehen lassen. Anschliessend die Blüten absieben und den **Aufguss** dem Badewasser zugeben.

### **Sprudelbad**

Mit Sprudletabletten (gibts in der Drogerie oder Apotheke) verwandeln Sie Ihre Badewanne kurzerhand in einen privaten Whirlpool. Schnell in die Wanne steigen und geniessen: Die Kohlensäure steigt an die Wasseroberfläche, massiert dabei sanft die Haut und setzt gleichzeitig Duftmoleküle frei – Lavendel entspannt, Zitrusfrüchte beleben.

### **Buchtipps:**

Ilka Kohlhasse: «Baden à la carte. Tolle Badezusätze zum Selbermachen – von erfrischend bis entspannend», Hoelker-Verlag, 2006, CHF 21.–.

Robert M. Bachmann und German M. Schleinkofer: «Wasser, Wanne, Wellness. Von Kopf bis Fuss auf Relaxen eingestellt. Natürlich gesund mit Kneipp», Trias-Verlag, 4. Auflage, 2006, CHF 38.–.

Bestelltalon Seite 51.