



## Bäder

### Entspannungsbad

Jeder hat so seine eigene Art, mit Termindruck, Ärger oder sonstigem Stress fertig zu werden. Ein beliebtes Mittel ist das abendliche Bad – rein in die Badewanne, warmes Wasser füllen, einen angenehmen Duft hinzufügen und das innere Auge auf etwas Schönes richten. Gefühlsmäßig wissen wir, dass dieser Vorgang uns entspannt und unserer Haut gut tut. Das Behagen kommt daher, dass die Hautgefäße sich im warmen Wasser öffnen und unser Kreislauf mild angeregt wird. Unbemerkt schwitzen wir stark, das Blut schafft dadurch mehr Entschlackungsleistung als sonst, die Organe lassen sich anregen und arbeiten mühelos. Das Wassergewicht drückt Venen und Lymphgefäße zusammen, auch das stärkt die Durchblutung der inneren Organe. Um zu beruhigen, sollte das Bad allerdings drei Grenzen nicht überschreiten: einmal pro Woche, 10 Minuten Dauer und 38 Grad Wärme. Wenn Sie zum Beispiel spätabends 20 Minuten in der Wanne bei extrem heißem Wasser liegen, könnten Sie anschließend Probleme mit dem Einschlafen bekommen, denn nun entfaltet die Hitze in Ihrem Körper eine anregende Wirkung, weil der Kreislauf belastet wird. Wenig Vergnügen machen Bäder auch zu knapp vor oder nach dem Essen. Ansonsten ist das Bad (Voll-, Dreiviertel- oder Halb-) Wellness pur: So könnten Rheumakranke Heublumen oder Wacholder zufügen und Erkältete Thymian. Zur Entspannung empfiehlt sich zum Beispiel Melisse. Für Kranke mit Arthrose ist das Bad ohnehin angesagt. Wer lediglich der Haut eine Schönheitskur gönnen will, könnte Molke oder Kleie ins Wasser geben. Wenn Sie hingegen auf die anregende Wirkung setzen, könnten Sie es mit Rosmarin versuchen. Daneben eignen sich vielfältige schöne Düfte als Nasenschmeichler und erhöhen den Wohlfühlfaktor. Nach dem Bad kurz kalt ab duschen – das erhöht die Wirkung und schließt die Poren.

### Das Kleiebad

Kleie enthält Ferulasäure und Lignan, die antioxidativ wirken und damit vor UV-Strahlen schützen. Ein weiteres natürliches Antioxidationsmittel hemmt Entzündungen, unterstützt die Wundheilung und beugt Zellulitis vor. Pentosan als Feuchtigkeitsregulator bindet Wasser und wirkt dadurch der Austrocknung der Haut entgegen. So macht die Kleie gesunde Haut schön und widerstandskräftig – und ist für empfindliche, trockene Haut, sogar bei Neurodermitis, geeignet. Vollbäder eignen sich gut bei Arthrose und rheumatischen Erkrankungen (weniger bei Krampfadern, Entzündungen, Herzschwäche oder niedrigem Blutdruck, dafür wären Teilbäder zuträglicher; genaueres weiß Ihr Arzt). Wanne bis zum Hals mit warmem Wasser füllen je nach persönlichem Behagen, aber mit Maß (36-38 Grad). Ideale Dauer: 10 bis 15 Minuten. Anschließend langsam aufstehen, kurz kühl ab duschen.

**Wichtiger Hinweis:** Kneipp-Anwendungen in jedem Fall nur nach Rücksprache mit dem Arzt anwenden.

Kontakt:

Kneipp-Bund e.V. Adolf-Scholz-Allee 6-8 | 86825 Bad Wörishofen | Tel. 08247 / 30 02 - 102 | Fax - 199

[info@kneippbund.de](mailto:info@kneippbund.de) | [www.kneippbund.de](http://www.kneippbund.de)