

Abtauchen und auftanken

Dem Winterwetter eine Zeitlang entfliehen: Ein Kurzurlaub in der heimischen Badewanne entspannt Körper, Geist und Seele. Und mit dem richtigen Zusatz im warmen Nass wird das **Badevergnügen** perfekt.

Schwerelos und federleicht – im nassen Element fühlt sich der Mensch pudelwohl. Vor allem im warmen Wasser können wir ganzheitlich abschalten und auftanken. Die verspannte Muskulatur lockert sich in den wohlig-warmen Fluten, der Alltagsstress wird abgespült, Befindlichkeitsstörungen verschwinden. Leichtigkeit, Ruhe und innere Balance stellen sich ein.

Natürlich: Damit der Aufenthalt in der Badewanne ein rundum entspanntes und gesundes Vergnügen wird, gibt es einige Regeln zu beachten. Wichtig ist zum Beispiel die richtige Wassertemperatur: Etwa 36 bis 38 Grad Celsius sollte ein Entspannungsbad haben. Wer die Temperatur zu heiß wählt, schadet damit einerseits seiner Haut, die im heißen Wasser schnell ausgelaugt wird und austrocknet, und mutet andererseits

auch seinem Kreislauf zu viel zu. Ist die Wanne voll, heißt es: Für etwa 15 bis maximal 20 Minuten abtauchen und relaxen. Zu langes Baden kann Haut und Herz-Kreislauf-System ebenfalls belasten. Menschen mit chronischen Krankheiten wie Herzleiden, Venenschwäche und Asthma sollten vorsichtshalber mit dem behandelnden Arzt klären, ob und mit welchen Zusätzen sie baden dürfen.

Schön wie Kleopatra Ein duftender Badezusatz im warmen Wasser kann den Erholungs- und Entspannungseffekt verstärken. Das wussten schon die alten Römer, die ihrem Badewasser Rosenblätter zfügten. Auch im alten Ägypten war Baden angesagt. Überliefert ist, dass bereits Königin Kleopatra, bekannt für ihre Anmut und Schönheit, in Eselsmilch und Honig gebadet haben soll. Das berühmte Kleopatra-Bad ist auch heute noch ein beliebtes Schönheitselixier. Dazu wird zum Beispiel Buttermilch mit Honig und ein paar Tropfen Lavendel- oder Bergamotteöl vermischt und ins Badewasser gegeben.

Ätherische Öle sind besonders beliebte Badezusätze. Kein Wunder, denn schließlich können die naturreinen Öle die Stimmung positiv beeinflussen und so manche Befindlichkeitsstörung vertreiben. Belebend und erfrischend wirken zum Beispiel Zitrusöle, entspannend und harmonisierend Lavendel und Melisse, anregende und aktivierende Eigenschaften haben Rosmarin und Wacholder. Viele Badefans schwören auf naturreine ätherische Öle aus dem Apothekensortiment. Raten Sie



© RossHelen / iStock / Getty Images

Ihren Kunden, ein paar Tropfen der hochwertigen Essenz mit etwas Sahne oder Honig, die emulgierende Fähigkeiten haben, zu vermischen und ins warme Wasser zu geben. Praktische Alternativen sind fertige Zusätze, die zum Beispiel herrlich nach Wald, Meer oder Frühling duften.

Besser durchatmen Bewährt bei grippalen Infekten mit Beschwerden wie Husten, verstopfter Nase und zäher Schleimbildung haben sich medizinische Badezusätze mit Eukalyptus-, Kiefernadel-, Fichtennadel- oder Thymianöl. Während der Schnupfengeplagte im warmen Wasser entspannt, werden die wertvollen Wirkstoffe aus der Natur über die Atemwege und die Haut aufgenommen. Ergebnis: Das Durchatmen fällt leicht

ter, das Krankheitsgefühl lässt nach. Wichtig ist es, Apothekenkunden auf die richtige Anwendung und insbesondere auch auf Kontraindikationen von Erkalungsbädern mit ätherischen Ölen hinzuweisen. So sind die meisten Präparate beispielsweise für jüngere Kinder kontraindiziert (Packungsbeilage beachten!) und bei fiebrigen Infekten ist Baden grundsätzlich tabu.

Gesunde Salze & Öle Beliebte Beauty-Elixiere für die Wanne sind Salzbäder, etwa mit Salz aus dem Toten Meer. Es weist eine extrem hohe Mineralsalz-Konzentration von rund 30 Prozent auf und ist reich an wertvollen Mineralstoffen wie Magnesium, Kalium, Calcium und Bromid. Bäder mit Salz aus dem Toten Meer wirken durchblutungsfördernd, hautberuhigend und werden gerne auch

therapeutisch genutzt. Wenn der Dermatologe grünes Licht gibt, können Menschen mit chronisch-entzündlichen Hauterkrankungen wie Neurodermitis oder Schuppenflechte davon profitieren. Für ein Vollbad werden circa 500 Gramm Totes-Meer-Badesalz im warmen Badewasser aufgelöst. Neben Meersalz gehören übrigens auch vitamin- und mineralstoffreiche Algen zu den maritimen Beauty-Stars für die Wanne.

Eine gute Empfehlung für Apothekenkunden mit trockener Haut: Gelegentlich ein Ölbad nehmen, das einen pflegenden Lipidfilm auf der Haut hinterlässt. Eine gute Wahl sind hochwertige medizinische Ölbäder mit hohem Anteil an pflanzlichen Ölen.

Basisch baden Von Heilpraktikern und naturheilkundlich interessierten Apothekenkunden geschätzt werden Basenbäder, die einer „Übersäuerung“ des Körpers entgegenwirken und den Säure-Basen-Haushalt der Haut positiv beeinflussen sollen. Als Zusätze dienen mineralstoffreiche Basensalze, die den pH-Wert des Wassers auf mindestens 8,5 erhöhen. Basenbäder dauern länger als andere Bäder: Empfohlen wird Detox-Freunden häufig, bei einer Wassertemperatur von etwa 37 Grad Celsius 30 bis 60 Minuten in der Wanne zu verweilen, um „Säuren über die Haut auszuleiten“. Wer kein Vollbad nehmen darf oder möchte, soll auch von basischen Fußbädern profitieren. ■

Andrea Neuen,
Freie Journalistin



Bionorica®

Blasenentzündung?*

Canephron® Uno

- 🌿 lindert Brennen und Schmerzen^{1, 2}
- 🌿 löst die Blasenkrämpfe^{1, 3}
- 🌿 unterstützt die Ausspülung der Bakterien⁴



– NEU: ab 12 Jahren – NEU: ab 12 Jahren – NEU: ab 12 Jahren – NEU: ab 12 Jahren – NEU: ab 12 Jahren –

* Canephron® ist ein traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur unterstützenden Behandlung und zur Ergänzung spezifischer Maßnahmen bei leichten Beschwerden (wie häufigem Wasserlassen, Brennen beim Wasserlassen und verstärktem Harndrang) im Rahmen entzündlicher Erkrankungen der Harnwege.

** Im Vergleich zu 3 x 2 Dragees täglich bei der Behandlung mit Canephron® N Dragees. Die eingenommene Wirkstoffmenge pro Tag von Canephron® N Dragees und Canephron® Uno ist äquivalent.

¹ Gemeint sind leichte Beschwerden wie Brennen beim Wasserlassen, Schmerzen und Krämpfe im Unterleib wie sie typischerweise im Rahmen entzündlicher Erkrankungen der Harnwege auftreten.

² Antiphlogistische Eigenschaften von Canephron® wurden in vitro und antiphlogistische und antiozeptive Eigenschaften in vivo nachgewiesen.

³ Spasmolytische Eigenschaften von Canephron® wurden ex vivo an Blasenstreifen des Menschen belegt.

⁴ Antiadhäsive Eigenschaften von Canephron® wurden in vitro nachgewiesen. Die bakterielle Adhäsion an das Urothel wird vermindert und die Ausspülung der Bakterien dadurch unterstützt.

Canephron® Uno • Zusammensetzung: 1 überzogene Tablette enthält: Tausendgüldenkraut-Pulver (Centaurium erythraea Rafn s. l., herba) 36 mg, Liebstöckelwurzel-Pulver (Levisticum officinale Koch, radix) 36 mg, Rosmarinblätter-Pulver (Rosmarinus officinalis L., folium) 36 mg. Sonstige Bestandteile: Tablettenkern: Lactose-Monohydrat, Magnesiumstearat (Ph. Eur.) [pflanzlich], Maisstärke, Povidon K 25, Siliciumdioxid (hochdispers), Überzug: Calciumcarbonat, natives Rizinusöl, Eisen(III)-Oxid (E 172), Dextrin (aus Maisstärke), sprühtrockneter Glucose-Sirup, Montanglycolwachs, Povidon K 30, Sucrose (Saccharose), Schellack (wachsfrei), Riboflavin (E 101), Talkum, Titandioxid (E 171). **Anwendungsgebiete:** Traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur unterstützenden Behandlung und zur Ergänzung spezifischer Maßnahmen bei leichten Beschwerden (wie häufigem Wasserlassen, Brennen beim Wasserlassen und verstärktem Harndrang) im Rahmen von entzündlichen Erkrankungen der ableitenden Harnwege; zur Durchspülung der Harnwege zur Verminderung der Ablagerung von Nierengriß. Das Arzneimittel ist ein traditionelles pflanzliches Arzneimittel, das ausschließlich aufgrund langjähriger Anwendung für das Anwendungsgebiet registriert ist. **Gegenanzeigen:** Keine Anwendung bei Überempfindlichkeit gegen die Wirkstoffe, gegen andere Apiaceen (Umbelliferen, z. B. Anis, Fenchel), gegen Anethol (Bestandteil von ätherischen Ölen) oder einen der sonstigen Bestandteile; keine Anwendung bei Magengeschwüren; keine Durchspülungstherapie bei Ödemen infolge eingeschränkter Herz- oder Nierenfunktion und/oder wenn eine reduzierte Flüssigkeitsaufnahme empfohlen wurde. Keine Anwendung bei Kindern unter 12 Jahren. Während der Stillzeit soll Canephron® Uno nicht angewendet werden. Patienten mit der seltenen hereditären Fructose-Intoleranz, Glucose-Galactose-Malabsorption oder Saccharase-Isomaltase-Mangel, Galactose-Intoleranz oder Lactase-Mangel sollten Canephron® Uno nicht einnehmen. **Nebenwirkungen:** Häufig können Magen-Darm-Beschwerden (z. B. Übelkeit, Erbrechen, Durchfall) auftreten. Allergische Reaktionen können auftreten. Die Häufigkeit ist nicht bekannt.

Stand: 04/18