

# 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.**

**S**chwerelos 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 Entspannungsbade 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 zufügten. 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-, Kiefernneedle-, 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 leichter.

ter, das Krankheitsgefühl lässt nach. Wichtig ist es, Apothekenkunden auf die richtige Anwendung und insbesondere auch auf Kontraindikationen von Erkältungsbädern 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** Be-  
liebte Beauty-Elixiere für die  
Wanne sind Salzräder, etwa mit  
Salz aus dem Toten Meer. Es  
weist eine extrem hohe Mine-  
ralsalz-Konzentration von rund  
30 Prozent auf und ist reich an  
wertvollen Mineralstoffen wie  
Magnesium, Kalium, Calcium  
und Bromid. Räder mit Salz aus  
dem Toten Meer wirken durch-  
blutungsfördernd, hautberuhig-

gend 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 mineralstofffreie 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*

## Anzeige



Bionorica®

# Blasenentzündung?\*

# Canephron® Uno

- lindert Brennen und Schmerzen<sup>1, 2</sup>
  - löst die Blasenkrämpfe<sup>1, 3</sup>
  - unterstützt die Ausspülung der Bakterien<sup>4</sup>



- NEU: ab12Jahren -

\*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.

\*Irrtümer und Verwechslungen sind ausgeschlossen. Die Wirkung ist vergleichbar mit Canephron® N Dragees und Canephron® N. Unter Berücksichtigung der höheren Dosierung kann die Wirkung von Canephron® N Dragees und Canephron® N gegenüber Canephron® N verzögert werden.

<sup>1</sup> Gemeinde San leichte Beschwerden wie Brennen beim Wasserlassen, Schmerzen und Krämpfe im Unterleib wie es typischerweise im Rahmen entzündlicher Erkrankungen der Harnwege auftreten.

**Spasmolytische Eigenschaften von Canephron®** wurden ex vivo an Blasenstreifen des Menschen belegt.  
Apänotrümmerfixatoren und Urethralerkrankungen können die halsweise Hämaturie, das Urethral wird verhindert und die Ausfüllung der Bakterien dadurch unterstützt.

**Antidiästhesische Eigenschaften von Canephron®** wurden in vitro nachgewiesen. Die bakterielle Adhäsion an das Urothel wird verhindert und die Ausspülung der Bakterien dadurch unterstützt.

Cannaphrin® Una Zusammensetzung: 1 überzogene Tablette enthält: Tausendgüldenkraut-Pulver [Centaurium erythraea Fr. s.l. herba] 36 mg, Liebstöckelzurzelpulver [Levisticum officinale Koch, rad.] 36 mg, Rosmarinblätter-Pulver [Rosmarinus officinalis L., folium] 36 mg. Sonstige Bestandteile: Tablettentkern: Lactose-Monohydrat, Magnesiumstearat [Ph.Eur.] [pfanzlich], Maisstärke, Povidon K25, Siliciumdioxid [roh] ( hoch) 36 mg.

spers). Überzug: Calciumcarbonat, nützliche Rizinusöl, Eisen(II)-Oxid; (E1201), Dextrin (aus Maisstärke), sprühgetrockneter Glucose-Sirup, Montanylglucolwachs, Povidon K 29, Sucrose (Saccharose), Schleck (wachsfreier), (F-101), Talcum, Titanidoxyd (F-1711), Anwendungsstoffe: (Tanzolin-HCl), unzählige pflanzliche Arzneimittel, Reparbinden und zu Erhaltungszwecken, künstlicher Maßnahmen bei Leichter Beschwerde.

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

Anwendung bei Überempfindlichkeit gegen die Wirkstoffe, gegen andere Apiaceen (Umbelliferae, z. B. Anis, Fenchel), gegen Anethöl (Bestandteil von ätherischen Ölen) oder einen der sonstigen Bestandteile; keine Anwendung bei der Ablagerung von Nierengallen. Das Arzneimittel ist ein traditionelles pflanzliches Arzneimittel, das ausschließlich aufgrund langjähriger Anwendung für das Anwendungsgebiet registriert ist.

Anwendung bei Überempfindlichkeit gegenüber Wirkstoffen, gegen andere Aripiprazole (Umontirex, z.B. ARI, Fencital), gegen Atelathon (Bestandteile von amerikanischen Orien) oder einen der sonstigen Bestandteile. Keine Durchspülungstherapie bei Odemen infolge eingeschränkter Herz- oder Nierenfunktion und / oder wenn eine reduzierte Flüssigkeitsaufnahme empfohlen wurde.

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 Sucrase-Isomaltase-Mangel sollten Canephron® Uno nicht einnehmen. Nebenwirkungen: Häufig können Magen-Darm-Beschwerden (z. B. Belölter), Erbrechen, Durchfall auftreten.

Sa-Carboxy-isobutyrate-Abgang). Galactose-intoleranzfoder Lactase-Mangelzonen Canepipronil- und nicht einnehmbar. Nebenwirkungen: Häufig kommen Magen-Darm-Beschwerden (z.B. Übelkeit, Erbrechen, Durchfall) auf. Allergische Reaktionen können auftreten. Die Häufigkeit ist nicht bekannt.

BIONORICA SE | 92308 Neumarkt  
Mitvertrieb: PLANTAMED Arzneimittel GmbH | 92308 Neumarkt