



© targovcom / iStock / Getty Images

# Entspannung in der kalten Jahreszeit

Beim **Baden** geht es nicht nur um die Körperreinigung. Da wäre Duschen aus mehreren Gründen die bessere Alternative. Ein Vollbad mit speziellen Zusätzen ist eine Wohltat für Körper, Geist und Seele.

**D**ie morgendliche Dusche hat das Vollbad bei der Körperhygiene längst abgelöst. Schließlich geht es schneller, ist hygienischer, verbraucht weniger Wasser und laugt die Haut nicht aus. Trotzdem gibt es kaum etwas Entspannenderes als ein Bad in der Wanne. Werden dem Wasser noch Badezusätze beigefügt, können deren Wirkstoffe in die Haut

und über die Nase aufgenommen werden. Durch die Wärme des Wassers und die leichte Hautquellung dringen die Wirkstoffe in die Haut ein und entfalten dort ihre positiven Eigenschaften. Direkt in den Wasserstrahl gegeben, wirken duftende Badezusätze am besten und ihr Geruch kann sich im ganzen Raum verteilen, wie zum Beispiel bei ätherischen Ölen und vielen Pflanzenextrakten.

Entspannend wirken können Badezusätze mit Heilkräutern wie Lavendel, Melisse oder Hopfen. Wer einen anregenden Badezusatz bevorzugt, sollte Heilpflanzen wie Latschenkiefer, Rosmarin oder Fichtennadel verwenden. Orangenöl- und Orangenblütenwasser wirken hingegen hauterfrischend und feuchtigkeitsbewahrend. Bei sensibler Haut haben Hamamelis- und Kamillen-

zusätze eine beruhigende und wohltuende Wirkung. Auch bei den ersten Anzeichen einer Erkältung kann ein heißes Bad mit Zusätzen aus Thymian, Eukalyptus oder Lindenblüten hilfreich sein.

**Temperatur und Dauer** Ob man ein Beruhigungsbad gegen strapazierte Nerven wünscht, ein Sportbad zum Lockern der Muskeln oder ein pflegendes Bad vorzieht: Die Temperatur des Wassers ist entscheidend für die Wirkung. Die ideale Wassertemperatur liegt zwischen 36 und 38 Grad. Ein heißes Bad – zwischen 39 bis 43 Grad – macht hingegen müde. Es trocknet auch die Haut aus, denn es entzieht ihr massiv die natürlichen Feuchthaltefaktoren. Wassertemperaturen von 24 bis 29 Grad erfrischen hingegen nach körperlicher Anstrengung und der Körper kann die aufgestaute Hitze besser

über die Haut entweichen lassen. Die Badedauer sollte bei keinem Bad länger als 15 Minuten betragen. Wichtig ist, das Bad langsam zu verlassen, damit der Kreislauf sich auf die veränderten Bedingungen außerhalb der Wanne umstellen kann. Da allzu häufige Wannebäder die Haut auslaugen können, sollte sie anschließend mit Pflege versorgt werden. Für das besondere Verwöhnerlebnis nach dem Bad empfiehlt sich deshalb auf jeden Fall eine zusätzliche Hautpflege in Form von Körperlotion oder Hautöl. Wird diese in kreisenden Bewegungen langsam einmassiert, entspannt das außerdem die Haut und den Geist.

**Mehr Pflege im Winter** Um die Hautfeuchtigkeit zu erhalten, sollten im Winter rückfettende Badeöle bevorzugt werden. Sie eignen sich auch im Sommer gut für die trockene

Haut. Allerdings haben sie meist keine gute Reinigungswirkung. Rückfettende Ölbäder führen der Haut schon während des Badens Pflegestoffe zu. Beim Verlassen des Bades zieht der Ölfilm auf die Haut auf und verbleibt dort als ein mehr oder weniger gleichmäßig verteilter Film. Deshalb ist es anschließend wichtig, die Haut nur ganz sanft und vorsichtig abzutrocknen. Wer kräftig rubbelt, entfernt die pflegenden Substanzen gleich wieder von der Hautoberfläche und kann sogar noch etwas vom körpereigenen Hautfett mit wegnehmen. Nur sanft trocken getupft, gibt man den Pflegestoffen Gelegenheit, vollständig einzuziehen und ihre Wirkung zu entfalten. ■

*Birgit Huber,  
IKW (Industrieverband Körperpflege  
und Waschmittel e.V.)*

Anzeige

# Ich genieße meine Schwangerschaft!

Mit B-Vitaminen\* für das Wohlbefinden in der Schwangerschaft



Die Mini-Dragees sind frei von Laktose, Gluten, Konservierungsmitteln, Farb- und Aromastoffen sowie tierischen Bestandteilen.  
Hergestellt in Deutschland. Erhältlich in allen Apotheken.

[steripharm.de](http://steripharm.de)

**Nausema®**

\* Vitamin B<sub>6</sub> wirkt bei der Regulierung der Hormontätigkeit mit. Vitamin B<sub>6</sub> und B<sub>12</sub> tragen zu einem normal funktionierenden Immunsystem und zur normalen Bildung der roten Blutkörperchen bei. Vitamin B<sub>1</sub>, B<sub>6</sub> und B<sub>12</sub> sind für den normalen Energiestoffwechsel und die Funktionen des Nervensystems wichtig.

  
SteriPharm  
Mehr Leben

