

1. Inhaltsverzeichnis

1. Inhaltsverzeichnis
2. Einleitung
3. Waschungen (kalt, warm)
 - 3.1. Einfache Regeln
 - 3.2. Oberkörperwaschung
 - 3.3. Unterkörperwaschung
 - 3.4. Ganzkörperwaschungen
 - 3.5. Leibwaschung
4. Vollbäder (kalt, warm)
 - 4.1. Kalte Vollbäder
 - 4.2. Warme Vollbäder
 - 4.3. Wichtige Regeln
 - 4.4. Badezusätze
5. Teil- und Sitzbäder (kalt, warm, heiß oder wechselwarm)
 - 5.1. Armbäder
 - 5.2. Fußbäder
 - 5.3. Sitzbäder
6. Schwimmen und Baden, Thermalbad, Sprudelbad
 - 6.1. Aqua-Fitness
 - 6.2. Aqua-Relax: Watsu und andere Wohltaten
 - 6.2.1. Aqua-Relax
 - 6.2.2. Watsu – Massage im Wasser
 - 6.2.3. Wata – Tanz im Wasser
7. Schwitzbäder (Dampfbad und Sauna)
 - 7.1. Wann Sauna & Dampfbad tabu sind
 - 7.2. Heiße Wohlfühltipps
8. Medizinische Bäder (Salz, Moor, Thalassobäder)
 - 8.1. Thalasso-Therapie: alles Gute aus Algen
 - 8.2. Moorbäder: gute Aussichten für Schwarzseher
 - 8.3. Heubäder: duftende Wohltat
 - 8.4. Natron- und Sirupbad zum entschlacken
9. Wickel und Packungen (kalt und warm)
 - 9.1. Wichtige Wickeltipps
 - 9.2. Wärmewickel
10. Referenzen

2. Einleitung

Wasser wirkt nicht nur auf den Körper heilsam, es kann auch unsere Sinne erfreuen und unsere Seele erfrischen oder besänftigen, je nach der verwendeten Temperatur. Wasser kann uns anregen und neuen Schwung bringen, wenn es kühl oder kalt ist. Und es wärmt uns im Winter, wenn wir ein heißes Bad nehmen. Genau diese Wirkung ist der Sinn und Zweck von Wasseranwendungen. Neben den mechanischen Reizen, die Wasser auf die Haut ausübt, spielt vor allem seine Eigenschaft als Träger von Wärme und Kälte eine zentrale Rolle. Denn unser Körper reagiert auf diese intensiven Reize mit einer verstärkten Durchblutung, wodurch einerseits ein intensives Wärmegefühl und andererseits eine spürbare Erfrischung und gleichzeitig Entspannung entstehen. Wie wichtig eine

gute Durchblutung für die körperliche Gesundheit ist weiß jeder. Dabei funktioniert die Wärmewirkung auf ein innen liegendes Organ über das versorgende Nervengeflecht, welches über das Rückenmark mit einem Nervengeflecht verbunden ist, das seinerseits eine diesem Organ entsprechende Hautpartie versorgt. Liegt eine Krankheit vor, kann sie Wasser allein allerdings nicht heilen. In jedem Fall geht es dann nicht ohne ärztliche Behandlung oder ohne eine Rücksprache mit dem Arzt! Doch Linderung, Verbesserung des Befindens und der Abwehrkräfte sind der Lohn, wenn man geduldig Wasseranwendungen ausführt. Wichtige Regelfunktionen im Körper können harmonisiert werden, so z. B. das vegetative (unbewusste) Nervensystem oder Kreislaufstabilität. Nachfolgend erfahren sie wie mit Hilfe von Wasser(-zusätzen) und Anwendungen am oder im Wasser dem Körper und der Seele wohltuendes und erfrischendes zuteilt wird.

3. Waschungen (kalt, warm)

Wasser ist zum Waschen da? Nicht nur – aber tatsächlich können Waschungen uns nicht nur sauber, sondern auch fit und gesünder machen. Bei Waschungen wäscht man morgens oder abends Teile des Körpers oder den gesamten Körper ab. Regelmäßig angewendet, stärken Teil und Ganzkörperwaschungen nachweislich die Abwehrkräfte und einen schwachen Kreislauf. Das Prinzip ist denkbar einfach:

Mit einem Naturschwamm, einem mehrfach zusammengelegten und mit Wasser getränktem Tuch oder mit dem nassen Waschhandschuh streicht man schnell, aber ohne großen Druck über bestimmte Körperregionen. Wendet man Waschungen morgens an, wirken sie anregend und leistungssteigernd. Abends hingegen beruhigend und entspannen sie und können so u.a. bei Schlafstörungen helfen. Das hängt mit der Stimulierung des vegetativen (unbewussten) Nervensystems zusammen, das je nach Tageszeit anders auf diese Wasseranwendung reagiert.

3.1. Einfache Regeln

- Alle Waschungen sollten mindestens acht bis zehn Minuten und maximal 15 Minuten dauern.
- Wie bei allen Anwendungen der Hydrotherapie gilt jedoch auch hier: Brechen Sie bei eventuellem Unwohlsein die Waschung auch früher ab und klären Sie mögliche Gründe mit dem Arzt.
- Damit Badezimmer nach den Anwendungen nicht zum Überschwemmungsgebiet wird, stellen
- oder setzen Sie sich für Waschungen am besten in die Dusche oder die Badewanne.
- Nicht vergessen: Das Bad vorher gut heizen, damit es angenehm warm ist. Und legen Sie
- wärmende Kleidung bzw. einen kuscheligen Bademantel bereit.

3.2. Oberkörperwaschung

Geeignet bei Erschöpfung und Müdigkeit, funktionellen (nicht organisch bedingten) Organstörungen wie z.B. Magenschmerzen, Reizdarm sowie bei Anfälligkeit für Erkältung und Kreislaufstörungen. Man beginnt die Waschung mit lauwarmem Wasser und nimmt dann schrittweise immer kühleres bis hin zu ganz kaltem, wenn Sie es gut vertragen. In insgesamt drei bis vier Durchgängen erst den rechten, dann den linken Arm zunächst außen, dann innen abreiben. Danach in der Reihenfolge Brust, Bauch und Rücken abwaschen.

3.3. Unterkörperwaschung

Geeignet bei Schlafstörungen, Krampfadern, Verstopfung und Blähungen. Nicht anwenden bei Auskühlung, Frösteln und Harnwegsinfekten. Wie bei der Oberkörperwaschung nimmt man erst warmes, dann kühles bis kaltes Wasser. Nach dem gleichen Muster verfährt man auch mit der Waschung. Nacheinander das rechte Bein und das linke Bein erst außen, dann innen und zum Schluss einschließlich des Gesäßes abreiben.

3.4. Ganzkörperwaschungen

Geeignet bei Abwehrschwäche, Kreislaufstörungen, nervösen Störungen, Schlafstörungen, Durchblutungsstörungen (kalte Hände und Füße) und zur allgemeinen Stärkung. Reiben Sie erst den

rechten Arm, dann den linken Arm außen und innen ab. Weiter geht es in dieser Reihenfolge mit dem Hals, der Brust, dem gesamten Leib einschließlich zuletzt des Rückens. Zum Abschluss noch beide Beine wie oben beschrieben abreiben.

3.5. Leibwaschung

Geeignet bei Einschlaf- und Verdauungsstörungen wie Verstopfung und Blähungen. Für bestimmte Anwendungsgebiete können sie dem Wasser für die Waschung und die Abreibung noch natürliche Zusätze begeben, die den Effekt intensivieren.

4. Vollbäder (kalt, warm)

Bei den Bädern lassen sich vier Formen (kalt, halbkalt, lauwarm, warm/heiß) unterscheiden. Die Wirkung beruht auf thermischen Reizen, der wohltuende und heilsame Effekt entsteht also durch Wärme oder Kälte. Keine Frage, Baden ist weit mehr als nur eine Reinigung des Körpers. In einer Badewanne entspannt und beruhigt es sich nun einmal besonders gut. Machen Sie es sich also ruhig gemütlich und kuschelig, denn das verstärkt die ganzheitliche, heilsame Wirkung auf Körper und Seele.

- Heizen Sie den Raum vor dem Abtauchen gut, sorgen Sie für Ruhe, warmes Licht und eventuell sanfte Musik
- Legen Sie genügend Handtücher und einen kuscheligen Bademantel bereit
- Baden Sie grundsätzlich nie mit eben gefülltem oder knurrendem Magen, sondern legen sie ihr Vollbad in die Zeit zwischen den Mahlzeiten.
- Da Heilbäder nicht zur Körperhygiene gedacht sind, sollte man bereits sauber sein, wenn man in die Wanne steigt.

4.1. Kalte Vollbäder

Sie sind wahrlich nicht sonderlich gemütlich, aber äußerst wirksam vor allem zum Anregen der Durchblutung und zur allgemeinen Erwärmung des Körpers. Auch niedriger Blutdruck bzw. ein schlapper Kreislauf kommen dadurch in Schwung. Wer an ernsten Herz-Kreislauf-Krankheiten rheumatischen Erkrankungen oder Blasen- und Nierenkrankheiten leidet, sollte kalte Bäder ganz meiden. Ansonsten nie länger als 5 bis 20 Sekunden lang in höchstens 15 bis 20°C kaltes Wasser steigen! Absteigende Vollbäder sind eine besondere zum Fiebersenken geeignete Variante des kalten Bades. Man temperiert dafür zunächst das Wasser auf 35°C und senkt die Temperatur durch Nachlaufen lassen von kaltem Wasser innerhalb von insgesamt 15 Minuten auf etwa 27°C. Um Frieren oder Frösteln zu vermeiden, bürstet man während des Bades die Haut kräftig ab. Danach sofort warm einpacken und ins vorgewärmte Bett legen!

4.2. Warme Vollbäder

Sie wirken entspannend, wärmend und vor allem auch sehr beruhigend. Sie sind also das Mittel der Wahl bei Beschwerden wie beispielsweise Muskelverspannungen, Spannungskopfschmerzen und nervösen Schlafstörungen. Die richtige Temperatur liegt bei 36 bis 37 °C, das Bad sollte maximal 15 Minuten lang dauern. Heiße Vollbäder sind nur für ganz gesunde Personen geeignet, denn bei 40 bis 43 °C wird der Kreislauf extrem stark gefordert. Ansteigende Vollbäder überhitzen gezielt den ganzen Körper, um die Abwehrkräfte zu stärken und Erkrankungen der Gelenke zu lindern.

4.3. Wichtige Regeln

Auch diese Badeform ist enorm anstrengend für Herz und Kreislauf und sollte nicht auf eigene Faust durchgeführt werden. Vollbäder sind für Herz-Kreislauf-Patienten oft zu anstrengend – lassen Sie sich vor der Anwendung unbedingt von ihrem Arzt beraten!

- Bleiben Sie nicht länger als 20 Minuten darin, damit die Haut nicht zu sehr austrocknet.
- Hinterher gut eincremen, das macht sie geschmeidig und zart.
- Steigen Sie nicht häufiger als dreimal pro Woche in die Wanne und temperieren Sie dabei das

warme Nass auf maximal 37°C.

- Zu heißes Wasser führt leicht dazu, dass das Herz seine Leistung steigern und schneller schlagen muss, wodurch es schnell erschöpft und speziell Kreislaufschwachen sogar gefährlich werden kann.
- Beenden Sie ihr Bad in Ruhe und steigen Sie gemächlich aus der Wanne, damit vermeiden Sie einen Blutdruckabfall und Schwindelgefühle.
- Trocknen Sie sich warm ab.

4.4. Badezusätze

Bestimmte Badezusätze können den positiven Effekt des Wassers noch verstärken. Bei einer Erkältung sind beispielsweise Heilpflanzenzusätze mit Fichtennadeln, Eukalyptus oder Pfefferminze ideal. Gegen Nervosität und Schlafprobleme leistet ein Bad mit Lavendelzusatz sehr gute Dienste. Für Entspannung pur sorgen aber nicht nur Heilpflanzen und -kräuter, ebenso helfen frische duftende Blüten oder Blütenblätter im Badewasser. Damit verwöhnt man sich gerne! Besonders, wenn man weiß, das Baden in einem Blütenmeer bedeutet zwar Aufwand, ist aber dennoch mehr als nur Luxus für die Sinne. In der Ayurveda zählen Bäder mit Blumen oder ihren Ölen und Essenzen zu den bewährten Heilanwendungen. Entspannend und ausgleichend ist die Wirkung auf jeden Fall. Will man sich dieses besondere Vergnügen gönnen, kann man z.B. duftende Rosenblätter oder andere Blumen ins Wasser geben. Eine Badewanne zu haben, ist sicher angenehm und erweitert die Palette der möglichen Anwendungen. Nötig ist sie jedoch nicht, denn auch mit Teilbädern können Sie eine Menge für Wohlbefinden tun.

5. Teil- und Sitzbäder (kalt, warm, heiß oder wechselwarm)

5.1. Armbäder

Zwischen 18-20 °C wirken sie erfrischend und anregend. Sie helfen bei Bluthochdruck, Schlaflosigkeit, Insektenstichen, Kreislaufstörungen nervösen oder organischen Herzstörungen, zur Abhärtung und zur Anregung der Immunabwehr. Bei einer vorliegenden Angina pectoris (Herz- oder Brustenge) kann durch kalte Armbäder unter Umständen ein Anfall ausgelöst werden! Warme Armbäder mit 34 bis 36 °C beruhigen und entspannen. Ansteigende und heiße Armbäder (stufenweise von 35 auf 40 bis 41°C) bewähren sich vor allem bei Angina pectoris (unbedingt mit dem behandelnden Arzt absprechen!)

Für ein Ölbad bei spröden Händen und Ellenbogen geben Sie einen Spritzer Ölbadezusatz sowie 4 Tropfen Geranien-, 2 Tropfen Kamille-, einen Tropfen Mandarinen- und 3 Tropfen Rosenholzöl ins warme Wasser. Nehmen Sie dazu naturreine ätherische Öle aus Apotheke oder Bioladen! Baden Sie Hände oder Ellenbogen etwa 5 Minuten lang darin. Danach nur leicht trocken tupfen und zusätzlich noch mit eine ölhaltigen Creme einreiben.

5.2. Fußbäder

Wie beim Armbad unterscheidet man kalte, warme, wechselwarme und heiße Bäder. Die Temperaturen sind die gleichen wie bei Armbädern. Der Name Fußbad ist insofern irreführend, als man nicht nur die Füße eintaucht. Für den vollen Effekt sollte man bis etwa zur Wadenmitte im Wasser stehen. Kalte Fußbäder- Sie helfen bei müden, brennenden Füßen, Erschöpfungszuständen, Krampfadern, Müdigkeit und dienen zur Stärkung des Immunsystem. Beim kalten Fußbad ist besonderes wichtig, dass die Füße vorher angenehm warm sind! Nicht anwenden bei Angina pectoris, Blasen-, Nieren und Unterleibsentzündungen sowie Thrombosen und Raynaud- Krankheit (Gefäßverkrampfungen und Verschlüsse). Warme Fußbäder- Sie sind wohltuend bei Nässe oder Unterkühlung sowie um Hornhaut und Hühneraugen aufzuweichen. Auch wer sich nach einem langen Tag einfach nur entspannen möchte, ist mit einem warmen Fußbad am besten versorgt. Sie können beginnende Erkältung und deren Symptome stoppen oder wenigstens lindern. Sie sorgen für wohlige Wärme im ganzen Körper und regen die Durchblutung sowie die Selbstheilungskräfte des Körpers an. Wechselwarme Fußbäder- Sie nützen bei Durchblutungsstörungen und chronisch kalten Füßen, Erschöpfungszuständen, Kopfschmerzen und Migräne, Krampfadern sowie Müdigkeit und

dienen zur Anregung des Immunsystems. Für alle Teilbäder gilt: Den Raum immer gut heizen. Waschbecken, Sitzwanne oder Schüsseln mit je nach Anwendung korrekt temperiertem Wasser füllen (mit einem Badethermometer kontrollieren). Bei Arm- und Fußbädern beide Arme oder Füße bis kurz unter die Achselhöhlen bzw. bis zur Wadenmitte eintauchen. Bei Armbädern dabei die Ellenbogen rechtwinklig beugen. Für ein Wechselbad braucht man zwei Gefäße, von denen eines warmes Wasser enthält (4 bis 5 Minuten lang eintauchen) und das andere kaltes Wasser (5 bis 10 Sekunden lang eintauchen). Mit warmem Wasser beginnen und mit kaltem beenden, dabei insgesamt zwei- bis dreimal wechseln. Anschließend das Wasser nicht abtrocknen, sondern nur mit den Händen abstreifen und die Haut an der Luft trocknen lassen. Sie können die Arme auch sanft hin und her schwingen lassen oder die Füße massieren, um das Abtrocknen zu beschleunigen. Nach einem Fußbad am besten warme Socken anziehen! Zum Schluss gilt auch bei Teilbädern jeder Art: Den vollen Effekt erreichen Sie, wenn Sie sich die so genannte Nachruhe gönnen: Legen Sie sich für 30 Minuten aufs Bett.

So wohltuend Teilbäder in der Regel sind, sie können im Einzelfall auch schaden. Deswegen sollten sie nicht nur im Zweifelsfall mit Ihrem Arzt Rücksprache halten, sondern auch die Anwendung abbrechen, falls plötzlich Beschwerden wie Schwindelgefühl, Herzrasen oder ungewöhnliche Schmerzen auftreten.

5.3. Sitzbäder

Manchmal tun halbe Sachen richtig gut – so ist ein Sitzbad mehr als ein guter Ersatz. Sitzbäder sind in der Naturheilkunde seit Jahrhunderten als bewährtes Mittel anerkannt. Man wendet sie kalt, warm oder ansteigend an, das Wasser reicht dabei nur etwa bis zum Bauchnabel. Die Dauer richtet sich nach der individuellen Verträglichkeit. Bei kalten Sitzbädern sollte man aber 30 Sekunden dauern. Nicht überschreiten, um eine Unterkühlung zu vermeiden. Warme Sitzbäder sollte man nach 15 Minuten, ansteigende nach maximal 20 Minuten beenden. Kalte Sitzbäder – Sie sind besonders wirksam bei Blähungen, Verstopfung und Schlafstörungen. Warme Sitzbäder – Sie helfen bei Schlafstörungen, Krämpfen. Man kann sie bis zu viermal täglich anwenden. Ansteigende Sitzbäder – Sie helfen besonders bei Unterkühlung und generell wenn man zu Harnwegsinfektionen neigt. Man kann ein solches Sitzbad auch zur Vorbeugung zwei – bis dreimal wöchentlich durchführen.

6. Schwimmen und Baden, Thermalbad, Sprudelbad

Fitnesstraining im Wasser bzw. gezielte Wassergymnastik, Aqua-Fitness verbessert Beweglichkeit, Koordination sowie Kraft und trainiert Herz und Kreislauf auf effektive, aber dabei besonders schonende Weise. Typische Trainingsvarianten der Aqua-Gymnastik sind Aqua-Jogging und Aqua-Walking im flachen und tiefen Wasser sowie Aqua-Power mit Geräten. Weit davon entfernt, nur etwas für Mollige und Gebrechliche zu sein, ist Aqua-Training eine attraktive Sportart, die dem Trend zu sanfter und ganzheitlicher Fitness entspricht. Denn wie immer gilt auch hier: Wasser heilt und harmonisiert Körper wie Geist und Seele gleichermaßen. Abgesehen davon, dass Bewegung im Wasser einfach Spaß bereitet und somit für Entspannung sorgt, tut sie auch den Gelenken und Bändern gut: Durch den natürlichen Wasserauftrieb werden sie kaum belastet und auch das Verletzungsrisiko ist niedrig. Der Auftrieb des Wassers entlastet darüber hinaus auch die Wirbelsäule. Das gilt für das ganz normale Schwimmen und das Tauchen – und für das gezielte Training in Wasser erst recht.

6.1. Aqua-Fitness

Typische Anwendungsgebiete für Aqua-Fitness sind

- Wirbelsäulenprobleme
- Gelenkenprobleme
- Übergewicht
- altersbedingte Beschwerden

- Gewebeschwäche und Cellulite

Mediziner loben an der Aqua -Fitness zudem, dass sowohl Muskulatur als auch Herz und Kreislauf davon profitieren. Außerdem werden Gleichgewichtssinn und Konzentrationsfähigkeit geschult. Schließlich kommt hinzu, dass sich Aqua-Fitness für alle Menschen eignet, auch für sportlich ungeübte und ältere. Besonders empfehlen viele Ärzte diese Form der Hydrotherapie auch denjenigen, die sich außerhalb von Wasser nur mit Schmerzen und Schwierigkeiten bewegen können, denen aber Bewegung dringend fehlt. Denn wer bis zum Hals im Wasser steht, dessen Bewegungsapparat muss nur noch etwa ein Zehntel des Körpergewichts aushalten, was Schmerzen deutlich reduziert.

6.2. Aqua-Relax: Watsu und andere Wohltaten

Wellness, wo man hinschaut – manches davon ist inzwischen geläufig.

6.2.1. Aqua-Relax

Noch relativ unbekannt hingegen ist Aqua-Relax: die sanfte Entspannungsarbeit im Wasser. Dabei benutzt der Therapeut meist Schwimmhilfen (so genannte Pool-Noodles). Man liegt auf einer oder zwei solche Hilfen in einem Schwebestand im Wasser.

6.2.2. Watsu – Massage im Wasser

Noch sehr viel tiefer entspannen sollen Watsu und Wata. Das Wort „Watsu“ ist eine Zusammensetzung aus Wasser und Shiatsu, einer fernöstlichen Massage. Damit das Ziel, eine umfassende Entspannung von Muskulatur und Psyche erreicht wird, findet Watsu in 35 bis 37 °C warmem Wasser statt. Watsu ist eine Entwicklung des Amerikaners Harold Dall. Die dabei praktizierte Verbindung von Massagen und Muskeldehnung zu einer sanften Therapie des ganzen Körpers in warmem Wasser sorgt dafür, dass der Kunde praktisch schwerelos und ohne die Belastung des eigenen Gewichts darin schwebt. Das dabei entstehende beruhigende und angenehme Gefühl bringen Wissenschaftler damit in Zusammenhang, dass wir ursprünglich aus dem Wasser stammen, so wie mit der unbewussten Erinnerung an die Zeit, in der wir als Säuglinge im Fruchtwasser des Mutterleibs schwammen. Watsu eignet sich übrigens für jedes Alter.

6.2.3. Wata – Tanz im Wasser.

Wata setzt sich zusammen aus „Wasser“ und „Tanz“. Es wird wie Watsu in etwa 35°C warmem Wasser praktiziert und setzt voraus, dass man bereits Aqua – Relaxing gemacht hat. Es ist auch eine neue Form von Körper- und Energiearbeit, in der sich Ästhetik und Spiel, Hingabe und Loslassen, Fluss und Harmonie sowie Meditation und Stille vereinen.

7. Schwitzbäder (Dampfbad und Sauna)

Für alle Arten von Schwitzbädern gilt: Sie dienen keineswegs der Reinigung vom Alltagsschmutz, den spült man vor dem Schwitzbad in der Dusche gründlich ab. Es geht vielmehr um die (Wieder-)Herstellung von körperlichem und seelischem Gleichgewicht, um Entspannung und Zur-Ruhe-Kommen. Für welche Art des heißen Bades man sich entscheidet, hängt vorwiegend von individuellen Vorlieben und Verträglichkeiten ab, denn die Hauptformen des modernen Schwitzbades unterscheiden sich vor allem durch die dabei entstehenden Temperaturen und Höhe der Luftfeuchtigkeit. Finnische Sauna - Hier schwitzt man bei Temperaturen von etwa 80 bis 95°C. Unter der Decke bzw. auf der obersten Bank können bis 110°C erreicht werden. Ganz Hartgesottene heizen auch noch bis zu 130°C und mehr ein, aber das ist letztlich wenig sinnvoll und ohnehin nur Saunaerfahrenen und absolut Gesunden zu empfehlen.

Die Luftfeuchtigkeit in der Sauna liegt bei 10 bis 30 %, nur nach den heute oft üblichen Aufgüssen steigt sie kurzfristig an. Nicht jedermanns Sache, aber bei den Finnen eine hoch geschätzte Tradition ist das „Schlagen“ des Körpers mit Birkenzweigen. Das so genannte Quästen. Es bringt Kreislauf und Durchblutung noch zusätzlich kräftig in Schwung und sorgt außerdem für einen frischen Duft in der Sauna. Wem das zu heftig ist, der erreicht einen ähnlichen Effekt mit Bürste oder Massagehandschuh. Biosauna – Für Menschen mit empfindlichem Kreislauf vertragen diese auch Niedertemperatursauna genannte Variante meist besser. Denn hier ist es mit 60 bis 75°C bei gleichzeitig erhöhter Luftfeuchtigkeit (30 bis 40 %) deutlich weniger heiß. Aromasauna - Dies ist eine Variante der Biosauna, bei der man den Dampf von Aufgüssen einatmet, denen naturreine Ätherische Öle zugefügt wurden. Kräuterkammer - Bei dieser modernen Saunavariante herrschen nur milde 42°C. Auf dem Ofen steht eine Schale mit Wasser und Kräutern, deren Aroma heilsame Dämpfe im Raum verbreitet. Binsenkammer - So heißt eine Sauna, in der ebenfalls Kräuter für wohltuenden Duft sorgen. Aufguss gegeben.

Römische Legionärssauna - In der Antike besuchten die Krieger sie, um Mut und Kraft für bevorstehende Schlachten zu tanken. Heute bieten einige Spas solche Bäder wieder an, in denen ein Bademeister den Saunagänger begleitet, mit Tee aus dem Wasserkessel vom Ofen versorgt und mit Rosmarinzweigen den Rücken abklopft. Das regt Kreislauf und Durchblutung besonders wirkungsvoll an, löst Verspannungen und verstärkt die Wirkung des Schwitzens. Banja - Bei uns noch ein Geheimtipp, den manche Spas schon anbieten. In diesem traditionellen russischen Dampfbad herrscht eine Temperatur von 40 bis 50°C. Reichliche Aufgüsse mit Wasser erzeugen dabei eine Luftfeuchtigkeit von bis zu 100 Prozent. Wie in der echt finnischen Sauna schlägt man sich selbst oder gegenseitig mit Bündeln von eingeweichten Birkenzweigen, den Veniks, den Körper ab.

Dampfbad - Schon im alten Byzanz kannte man es so. Bei einer Temperatur von 40 bis 55°C entsteht durch die Erzeugung von Wasserdampf mit einem Dampfkessel eine Luftfeuchtigkeit von 80 bis 100 %. Auch hier gilt, die Kombination von Wärme und Feuchtigkeit entkrampft, reinigt, pflegt und entspannt. Besonders wohltuend wirkt diese Variante - wie alle Schwitzbäder mit hoher Luftfeuchtigkeit - auch bei Atemwegsärankungen.

7.1. Wann Sauna & Dampfbad tabu sind

Keine Frage - grundsätzlich sind Sauna und Dampfbäder jeder Arzt der reinste Gesundbrunnen. Doch Ausnahmen bestätigen auch hier die Regel. Wer einen labilen Kreislauf hat, sollte ebenso vor dem Saunagang seinen Arzt befragen wie alle, die unter anderen ernsthafteren Beschwerden leiden. Insbesondere kommt ein Schwitzbad nur mit Erlaubnis des behandelnden Arztes infrage, wenn Sie unter

folgenden Erkrankungen leiden:

- Krampfadern, Venenleiden
- akuten Entzündungen
- Epilepsie
- Herzerkrankungen
- Bluthochdruck
- Nierenleiden
- Schilddrüsenüberfunktion

Auch wer sich wegen einer beginnenden Grippe oder einer anderen Krankheit bereits unwohl und schwach fühlt, wartet mit dem Gang in die Sauna oder das Dampfbad besser, bis er wieder fit ist. Grundsätzlich unterscheiden sich Sauna und Dampfbad vorwiegend dadurch, dass die eine über trockene und das andere durch feuchte Hitze wirkt. In beiden Fällen ist der Effekt für Gesundheit und Körper aber fast identisch und in der Sauna wie im Dampfbad kommt man ordentlich ins Schwitzen. Dabei geschieht nicht zuletzt Folgendes: Weil das Blut sich verdickt, versucht der Körper dem entgegenzuwirken, indem er Wasser aus den Geweben ins Blut abgibt. Auf diese Weise

gelangen unter anderem Schlacken mit hinein und werden teilweise ausgeschwitzt. Besonders auch die Nieren beteiligen sich am Wasserprogramm. Das erkennt man nach Saunagängen daran, dass der Urin besonders dunkel wird. Diese Wirkung ist erwünscht und quasi Zweck der Übung, daher sollte man immer erst nach dem Saunen trinken. Nur dann erfolgen die Bluteindickung und der Schlackenabbau über die Nieren. Wer hofft, durch die Sauna abzunehmen, wird jedoch enttäuscht werden: Der scheinbare Gewichtsverlust beruht lediglich auf dem Ausschwitzen von Körperflüssigkeit, die ja durch das Trinken schnell ersetzt wird.

7.2. Heiße Wohlfühl Tipps

Damit die Sauna ihnen rundum gut tut, beachten Sie bitte die folgenden Tipps:

1. Achten Sie darauf, dass ihre Füße schön warm sind, bevor Sie in die Sauna gehen. Eventuell vorher gut durchmassieren oder ein warmes Fußbad nehmen.
2. Duschen Sie vor dem Gang ins heiße Bad, damit die Poren frei sind und der Schweiß besser fließen kann.
3. Erzwingen Sie nichts! Sobald Sie sich nicht mehr wirklich wohl fühlen oder gar Kreislaufstörungen bemerken, sollten Sie den Heißraum verlassen.
4. Lassen Sie es langsam angehen, vor allem als Anfänger, und gewöhnen Sie ihren Körper nach und nach an die Hitze. Ungeübte starten am besten mit drei Saunagängen maximal fünf Minuten. Mit zunehmender Gewöhnung lässt sich die Zeit auf je bis zu gut zehn Minuten pro Schwitz-Session steigern.
5. Wählen Sie vor allem als Neuling die Saunabank in der Mitte zum Sitzen oder Liegen, denn ganz oben ist es am heißesten. Auf der untersten Bank hingegen ist es zwar relativ kühl, aber dafür herrscht hier die höchste Luftfeuchtigkeit.
6. Bewegen sie sich langsam und stehen Sie aus dem Liegen behutsam auf, um keine Schwindelgefühle und andere Kreislaufprobleme zu riskieren.
7. Planen Sie genügend Pausen ein: Jede Pause zwischen den Gängen sollte mindestens so lange dauern wie der Aufenthalt im Schwitzraum.
8. Zum Schluss jedes Saunabesuchs kommt der Sprung ins kalte Wasser – er macht den eigentlichen Abhärtungseffekt aus. Aber nehmen Sie das nicht zu wörtlich. Ins Kaltwasserbecken zu tauchen ist wirklich nur ratsam, wenn Sie ein absolut gesundes Herz und einen stabilen Kreislauf haben. Kalte Güsse, Waschungen oder eine lauwarme bis kühle Dusche tun es im Zweifelsfall auch.
9. Nach dem Schwitzen ist ruhen im Liegen besonders günstig, damit der Kreislauf sich normalisieren kann. Geben Sie sich dafür mindestens 30 Minuten Zeit.

8. Medizinische Bäder (Salz, Moor, Thalassobäder)

Zu den medizinischen Bädern zählen z.B. Salz-, Moor-, Heu- oder Thalassobäder.

8.1. Thalasso-Therapie: alles Gute aus Algen

Die Heilkraft des Meeres wussten schon die alten Griechen im 5. Jahrhundert v. Chr. zu schätzen, denen die heute höchst gefragte Thalasso-Therapie ihren Namen verdankt. Sie hilft nachweislich bei Durchblutungsstörungen, Gelenksbeschwerden und soll den Körper allgemein von Stoffwechselschlacken und Giften befreien. Die gesundheitsfördernden Substanzen stecken im Meersalz und im Schlamm, vor allem aber auch in den Meerwasseralgeln oder Algenpräparaten. Sie sollen den Körper und die Haut mit Vitaminen und Mineralstoffen versorgen - und davon enthalten Algen in der tat reichlich: In einem Kilogramm der Meerespflanzen stecken die Wirkstoffe von rund 100000 Litern Meerwasser mit wichtigen Mineralstoffen und Spurenelementen wie Magnesium, Kalium, Kalzium, Zink, Eisen und Jod. Zudem enthalten Algen Aminosäuren, die Vitamine A, B, C und E sowie Sauerstoff. Diese Stoffe verleihen unsere Haut Elastizität und Spannkraft und steigern die körpereigenen Abwehrkräfte. Man kann die Thalasso-Therapie mit einem Sauerstoffbad noch unterstützen, das den Stoffwechsel und die Schlackenausscheidung fördert. Wer einen Kureffekt erreichen möchte, badet am besten zwei Wochen lang zwei- bis dreimal wöchentlich jeweils 20

Minuten mit einem Algenzusatz in 34 bis 36°C warmem Wasser. Anschließend warm eingepackt noch 30 bis 60 Minuten lang ruhen. Nicht vor dem Schlafengehen anwenden, da Algenzusätze (wie Meerwasser) anregend sind!

8.2. Moorbäder: gute Aussichten für Schwarzseher

Kuren mit Moorbädern haben eine lange Tradition und gelten als bewährtes Mittel besonders bei rheumatischen Erkrankungen und Gicht. Wer keine Zeit oder kein Geld hat, extra in ein Heilbad zu fahren, kann solche Moorbäder inzwischen auch in der häuslichen Wanne genießen. Keine Angst vor anschließend notwendigen „Putzorgien“: Die entsprechenden Badezusätze enthalten lediglich die Wirkstoffe des Naturmooses und sind schlammfrei. Die Anwendung eines Moorbads ist kinderleicht: je nach Wannengröße gibt man für ein Vollbad ein bis zwei Verschlusskappen Badekonzentrat ins 35 bis 38 °C warme Badewasser und genießt seine wohltuende Wirkung zehn bis 15 Minuten lang. Wickeln Sie sich danach wie in einer Kurklinik am besten warm ein und ruhen sie etwa eine Stunde lang nach.

8.3. Heubäder: duftende Wohltat

Eine österreichische Spezialität ist die so genannte Heusauna: Zur Heuzeit kommt in eine Wanne, in einen Holztrog oder in das Bett feuchtes, erhitztes Heu. Der „Badegast“ steigt ein und wird anschließend mit weiteren Lagen Heu bis zum Hals zugedeckt. Das Ganze dauert 30 bis 90 Minuten. Lohn des Ausharrens - die wertvollen Inhaltsstoffe der im Heu steckenden Wiesenblumen werden von der Haut aufgenommen. Säuren und Schlacken schwitzt man aus. Eine ähnliche Wirkung wie frisches Heu bei weit weniger Aufwand haben Heublumenbäder zu Hause. Extrakte oder ätherische Öle aus Heublumen ins etwa 36°C warme Badewasser geben. Oder ein bis zwei Esslöffel Heublumen in einen Liter Wasser 12 Stunden lang kalt einweichen. Dann fünf Minuten kochen und anschließend 30 Minuten ziehen lassen. Den Sud durch ein Sieb ins Badewasser geben und 15 Minuten lang in der Wanne bleiben.

8.4. Natron- und Sirupbad zum entschlacken

Unsere Haut verfügt über einen natürlichen Säureschutzmantel, der bei ausgiebigem Baden und Duschen abgewaschen wird. Das hat den Vorteil, dass dadurch so genannte Schlacken aus dem Bindegewebe austreten können und ausgeschieden werden. Gleichzeitig führen bestimmte Badezusätze dem Körper über die Haut ausgleichende Stoffe zu. Besonders wirksam ist Natron, das Sie in jedem Drogeriemarkt bekommen. Geben Sie 100 Gramm Natron ins ca. 30 bis 34°C warme Wasser und baden sie darin 30 bis 40 Minuten lang. Dabei etwa alle 10 Minuten mit einem Waschlappen oder mit einer Badebürste die Haut kräftig abreiben. Ruhen Sie sich hinterher eine Stunde lang aus oder nehmen Sie das Bad direkt vor dem Schlafengehen. Die meisten medizinischen Badezusätze gibt man in die bereits gefüllte Wanne, bevor man einsteigt. Richtet man sich nach den Beipackzetteln, kann nichts schief gehen.

9. Wickel und Packungen (kalt und warm)

Bis vor gar nicht langer Zeit rümpften vor allem Schulmediziner gerne die Nase, wenn die Sprache auf Wickel und Packungen kam. Zugegeben, Sie sind im besten Sinne altmodisch, denn das Wissen vom Wickel stammt aus uralten Zeiten. Über etliche Jahrhunderte entwickelten vor allem so genannte weise Frauen die Kunst der wohltuenden und heilsamen Wickel und Packungen weiter. Bis zur Entdeckung moderner Medizin und Pharmazie gehörte die traditionsreiche Wickelmethode zum Vorbeugen, Lindern bei Krankheiten der verschiedensten Arten zu den erfolgreichsten und zuverlässigsten. Das diese traditionsreiche Form in den letzten Jahren wieder an Bekanntheit und Beliebtheit gewinnt, ist weit mehr als pure Nostalgie. Wer es einmal ausprobiert hat, weiß: Wickel tun wohl und wirken. Sie lindern körperliche Beschwerden, zudem beruhigen und entspannen sie. Für einen Wickel legt man mehrere Tücher rund um den ganzen Körper oder einen Körperteil. Das

innere Tuch trinkt man mit heißer oder kalter Flüssigkeit (Wasser oder Kräutertee) oder einer anderen Substanz (pflanzliche Breis, Öle). Im Grunde genommen sind nach dieser Definition auch alle Packungen, Kompressen, Auflagen oder Umschläge nichts anderes als Wickel. Es existieren mehrere Fachbegriffe, die zu kennen es sich lohnt, was aber für sie zu Hause nicht unbedingte Bedienung ist. Beim klassischen Wickel nach Vinzenz Preßnitz taucht man ein dünnes Tuch zu einem Drittel in kaltes Wasser und legt es so zusammen, dass die nasskalte Seite auf zwei trockenen Schichten zu liegen kommt. Die feuchte Seite wird auf die Körperstelle aufgelegt und mit einem trockenen Tuch befestigt, wo der Wickel kühlt und Schmerzen rasch lindert. Kneip-Wickel - Dieser Klassiker nach Pfarrer Sebastian Kneip kann sowohl heiß als auch kalt sein. Charakteristisch ist in jedem Fall, dass er aus drei Tüchern besteht: einem nassen Leinentuch für innen, einem Baumwolltuch als Zwischenlage und einem Wolltuch als Decktuch. Wer möchte, kann fertige Sets dafür in der Apotheke erstehen. Notwendig ist das jedoch nicht, es genügen für den Hausgebrauch Frottee- und Baumwolltücher. Brei-umschläge - Hinter dem eher technisch klingenden Fachbegriff „Kataplasma“ verbergen sich nicht mehr und nicht weniger als ein Umschlag oder eine Packung mit einem warmen Brei aus Pflanzenpulver oder Pflanzensamen, z. B. Leinsamen, Senf oder Kartoffeln. Man streicht diesen Brei-umschlag direkt auf die Haut und deckt ihn mit Tüchern ab, die man locker befestigt. Besteht der Brei aus Lehm oder Schlamm z.B. Heilerde, Fango oder Moor, nennt man den Umschlag auch Peloid.

9.1. Wichtige Wickeltipps

Das sollten Sie bei der Anwendung beachten

- Ein Teil der Wirksamkeit von Wickeln beruht auf der dabei entstehenden Entspannung.
- Sorgen Sie ganz allgemein für Ruhe und eine angenehme Stimmung. (Duftkerzen oder Duftlampen)
- Sanfte Entspannungsmusik auflegen und einen aromatischen Tee aufbrühen. Den trinkt man allerdings besser erst nach der Wickelprozedur, damit man nicht zwischendurch aufstehen muss.
- Um einen optimalen Effekt zu erreichen, sollte der Magen weder knurren noch gerade gefüllt sein. Der beste Zeitpunkt für Wickelanwendungen ist etwa ein bis zwei Stunden nach einer Mahlzeit.
- Legen Sie beruhigende Wickel abends, anregende Wickel morgens an.
- Nikotin, Alkohol und Koffein verengen die Blutgefäße und behindern die Wirkung von Wickeln. Daher verzichten Sie vor einer Anwendung besser auf diese Genussmittel.
- Vor dem Auflegen eines kalten Wickels muss die Haut leicht angewärmt werden. Am besten erreichen Sie die Erwärmung z.B. mit einem warmen Vollbad oder einer heißen Dusche. Besonders auch die Füße sollten immer warm sein. Eine Wärmflasche oder warme Socken können helfen. Wer möchte, kann auch zuerst ein gut warmes Fußbad nehmen.

Sorgen Sie für ein gut gelüftetes, aber warmes Zimmer – nicht zu kühl und nicht überheizt. Legen Sie genügend Decken bereit, um sie bei Frösteln überlegen zu können. Vor allem Kinder und ältere Menschen reagieren extrem empfindlich auf zu hohen Kälte- und Wärmereiz! Seien Sie da ganz besonders vorsichtig mit sehr heißen oder eiskalten Wickeln und nehmen Sie diese sofort wieder ab, falls Klagen kommen. Am besten probieren Sie die Temperatur vor dem Auflegen an sich selbst kurz aus. Sinn von feuchten Wickeln ist das Ausdunsten der Flüssigkeit – daher dürfen sie auf keinen Fall mit Plastik oder anderen, luftundurchlässigen Materialien abgedeckt werden. Bilden sich beim Auflegen von Wickeln Luftblasen, entsteht keine gleichmäßige Erwärmung. Achten Sie also auf das möglichst luftdichte Auflegen und streichen Sie dazu mehrfach über den Wickel, damit er glatt aufliegt. Verwenden Sie für feuchte Wickel ausschließlich Tücher aus Naturmaterialien wie Baumwolle, Leinen und Wolle. Kunstfasern sind deswegen ungeeignet, weil sie die Hautatmung behindern und einen Wärmerückstau verursachen können. Das würde die ganze Mühe zunichte machen und hätte eher eine nachteilige Wirkung. Zur Wirksamkeit von Wickeln gehört nicht zuletzt das Ruhen danach. Auch dafür sollte genug Zeit eingeplant werden. Rechnen Sie mit mindestens

einer halben, besser noch einer Stunde. Wer einschläft, darf sich freuen: Das ist der beste Beweis für eine tiefe Entspannung, die die körpereigenen Heilkräfte zusätzlich unterstützt.

9.2. Wärmewickel

Sie wirken ähnlich wie Wärmflaschen, nur ist ihre Wirkung umfassender und gleichzeitig gezielter, weil sie ganze Körperpartien umschließen. Sie fördern die Hautdurchblutung und die Wärmebildung, entspannen die Muskulatur und regen den Stoffwechsel an. Warme und heiße Wickel helfen besonders gut bei chronischen Gelenkentzündungen, Verspannungen und allgemeinem Kältegefühl sowie mangelhafter Durchblutung.

Wichtig: Bei akuten Entzündungen, heißen oder geschwollenen Gelenken oder Hauterkrankungen, inneren Blutungen, Diabetes und Krebserkrankungen auf warme und heiße Wickel verzichten!

So wickeln Sie richtig:

- Man faltet das Innentuch und rollt es mit einem Frotteehandtuch auf. Das Ganze in sehr heißes Wasser tauchen, bis es triefnass ist und anschließend kräftig auswringen.
- Eventuell die Temperatur am Handgelenk kurz prüfen, dann den Wickel auflegen, glatt streichen und mit je einem Zwischen- und einem Außentuch straff abdecken, sodass keine Wärme mehr austreten kann.
- Den Wickel angelegt lassen, bis die Wärmeempfindung spürbar nachlässt, ideal ist etwa eine Stunde.
- Wärme stauende und schweißtreibende Wickel entfernt man erst nach etwa zwei Stunden bzw. wenn man rund 30 Minuten richtig geschwitzt hat.

Bitte beachten: Nach allen warmen oder heißen und schweißtreibenden Wickel ist es wichtig, nicht abrupt abzukühlen, sonst droht akute Erkältungsgefahr. Daher anschließend immer die Haut gut abtrocknen, den Körper mit Kleidung oder Decken vor dem Auskühlen schützen und möglichst 40 bis 60 Minuten im warmen Bett oder gut eingepackt auf dem Sofa liegend ausruhen.

Wichtig: Bei Eispackungen immer vor dem Auflegen mit einem dicken Tuch umwickeln, sonst drohen Erfrierungen der Haut! Schmerzen sind ein wichtiges Alarmsignal! Entfernen Sie dann den Wickel umgehend und schützen Sie die Haut zusätzlich mit etwas Mull oder Watte, bevor Sie es nochmals probieren. Vorsicht ist vor allem an Körperstellen geboten, die nicht durch Fettgewebe geschützt sind (wie beispielsweise Knie oder Knöchel).

10. Referenzen

ID Bezeichner Version

1. Zeitschrift Haus & Wellness April/Mai 2008
2. Zeitschrift Haus & Wellness Juni/Juli 2008
3. Lebenselixier Wasser von Katrin Koelle Ausgabe 2007
Natalja Schiemann