Für Herz und Seele.

SO VIEL GESUNDHEIT STECKT
IN IHREM BADEZIMMER.

Wohlsein! Tipps von Ihrem Bad-Profi

bad
Meister. Marken. Möglichkeiten.

Vom Wasser haben wir's gelernt.

Herausgeber

Vereinigung Deutsche Sanitärwirtschaft (VDS)
Rheinweg 24, D-53113 Bonn
Tel. +49(o)22892399930, Fax +49(o)22892399933
info@sanitaerwirtschaft.de, www.gutesbad.de
www.tagdesbades.de, www.aktion-barrierefreies-bad.de
www.pop-up-my-bathroom.de, www.sanitaerwirtschaft.de
www.bad-akademie.de
Nachdruck (auszugsweise) mit Quellenangabe gestattet
Fotos: wenn nicht anders angegeben: VDS, shutterstock, Getty Images
Konzept, Gestaltung und Redaktion: Linnigpublic Koblenz/Hamburg

AKTUELLEN STUDIEN ZUFOLGE SEHEN IMMER MEHR MENSCHEN IM GESUND SEIN LEBENSZIEL UND LEBENSSINN ZUGLEICH.

Nach ihrer Vorstellung von Lebensqualität gefragt, haben die Deutschen der Gesundheit vor Jahren noch Familie, Partnerschaft, Frieden, Umweltschutz sowie Geld und Besitz vorangestellt. Heute ist Gesundheit Lebensziel und Lebenssinn zugleich und ein allgegenwärtiger Megatrend, auf dem nicht zuletzt die aktuelle Rückbesinnung auf die natürliche Heilkraft des Wassers beruht. Mit ihr rückt auch das Badezimmer für die Gesundheitsvorsorge wieder stark in den Fokus. Was genau in ihm steckt, von der Stabilisierung des Herzens bis hin zur Beruhigung der Seele, davon handelt dieser Ratgeber.

Ihre Vereinigung Deutsche Sanitärwirtschaft (VDS)

Wasser-anwendungen – ganz privat?

HIER GEHT'S LANG.

HAFTUNGSAUSSCHLUSS
Die Broschüre „Für Herz und Seele“ wurde mit größter Sorgfalt erarbeitet und geprüft. Eine Garantie für Inhalte und Ratschläge wird gleichwohl nicht übernommen. Ebenso ist eine Haftung des Herausgebers und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ausgeschlossen. Dem Aspekt „Kontraindikationen“ wird innerhalb der Seite 24 eine besondere Aufmerksamkeit zuteil.

Wissenswertes über Wasser
Ein Element in seinem Element 6
Der hydrostatische Effekt 7

Heiß oder kalt?
Was lindert welcher Reiz? 8

Gesunde Unregelmäßigkeit
Wie Wannenbäder auf das vegetative Nervensystem wirken 10

Verkaterte Muskeln
Mit kaltem Wannenbad gegen den Schmerz 12

Mal weg sein
Warum Franziska van Almsick auf Badewannen steht 14

Wasser kann auch Ko-Therapeut
So profitieren Bewegungs- und Herz-Kreislauf-System 17
Locker machen bei Rheuma 18
Leistung steigern bei Herzmuskelschwäche 20
Natürlich den Blutdruck senken 21
Leiden lindern bei Krampfadern 22
Weniger Schwellungen in der Schwangerschaft 23

Vor dem Bad
Vorsicht hat Vorfahrt 24

Waschen, Wellness, Wohlsein!
Das private Bad im Wandel 25

Trainingsparcours Bad
Alles Gute für das Immunsystem 26
Wasserdämpfe auskosten 27
Von Fuß bis Kopf 28
Hygienisches Ende des Stoffwechsels 29

Fragen zu Bad und Gesundheit?
Die Profis sind für Sie da 30

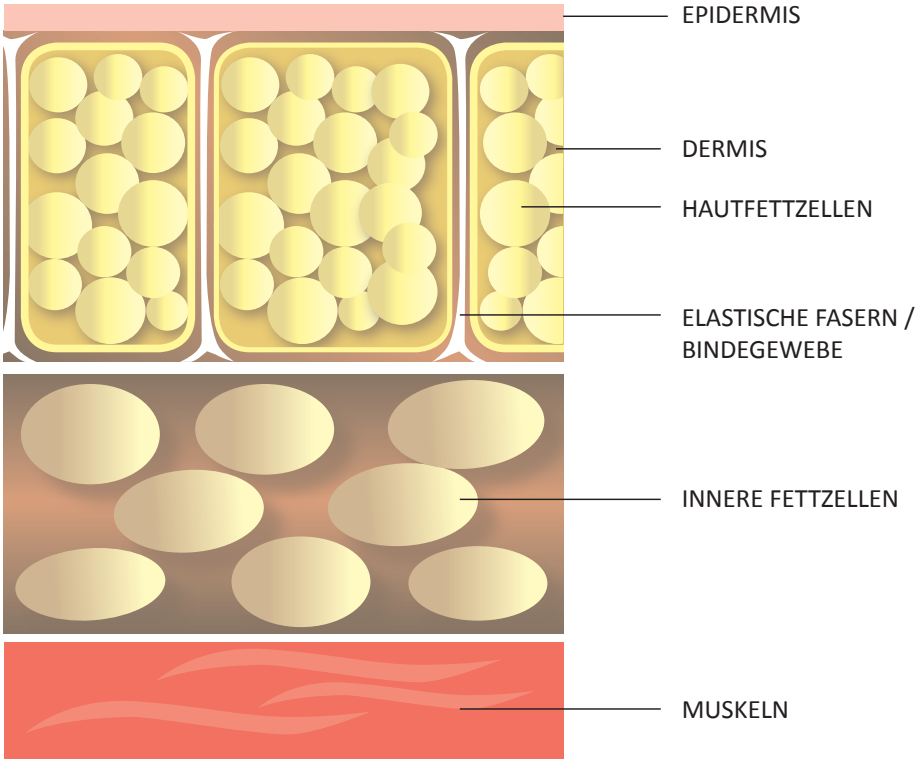
Checkliste
So bereiten Sie sich auf das Gespräch mit den Profis vor 31

Wissenswertes über Wasser

EIN ELEMENT IN SEINEM ELEMENT

Die heilende Kraft des Wassers ist legendär. Schon die frühesten Zivilisationen Ägyptens, der Hebräer, Griechen und Perser sowie Schriften von Hindus und Chinesen wussten davon zu berichten. Noch 3000 Jahre später wird die „Hydrotherapie“ trotz der neuzeitlichen High-Tech-Verfahren rund um den Globus als ein unverzichtbarer Bestandteil der Medizin gesehen. Sie unterscheidet heute zwischen Teilbädern einzelner Körperteile und Wannenbädern mit ganz unterschiedlicher Wassertemperatur und Füllhöhe. Als deutscher Pionier der Hydrotherapie gilt Siegmund Hahn, der bereits 1732 sein erstes Buch dazu veröffentlichte. Er und sein Sohn Johann Siegmund, beide Ärzte im schlesischen Schweidnitz, genossen als „Wasser-Hähne“ hohen Bekanntheitsgrad. Der „Wasserpapst“ des 19. Jahrhunderts aber war zweifellos der Priester Sebastian Kneipp, der seine „Kneippkur“ zunächst am eigenen Leib ausprobierte.

Foto: Duravit

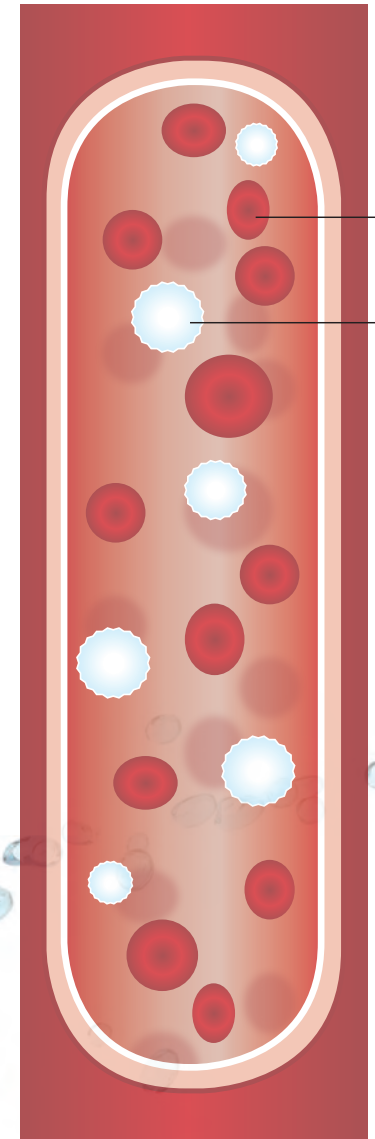


Durch die Gewichtskraft des Wassers wird alles, was unter unserer Haut steckt, positiv beeinflusst. Aufgrund des hydrostatischen Druckes auf Bindegewebe, Fettzellen und Muskulatur wird Gewebeflüssigkeit in die Blutgefäße verschoben und über die Nieren ausgeschieden. Die verbesserte Entstauung hilft bei Krampfadern, aber auch bei Muskelkater.

DER HYDROSTATISCHE EFFEKT

Unser Glücksgefühl in der Wanne erklären Wissenschaftler mit der Erinnerung an das vorgeburtliche Fruchtwasserbad im Mutterleib. Das körperliche Wohlbefinden hingegen basiert maßgeblich auf dem hydrostatischen Effekt. Dieses physikalische Phänomen bewirkt, dass wir uns unabhängig von der eigenen Leibesfülle im Wasser geradezu schwerelos fühlen können. H_2O – das Element Wasser – hat eine ungefähr tausendmal größere Dichte als Luft. Der natürliche Auftrieb als Folge des hydrostatischen Drucks im Wasser wirkt der Schwerkraft entgegen und täuscht einen Gewichtsverlust vor. Je intensiver der Auftrieb ausfällt, umso geringer wird die Belastung der Gelenke und desto intensiver die Entspannung der Muskulatur. Die Gewichtskraft des Wassers wirkt aber auch auf unseren Blutkreislauf, den Stoffwechsel und die Atmung: Das Blut wird unter dem Druck des Wassers im Körper umverteilt. Es gelangt vermehrt in Herz, Lunge und Niere.

Heiß oder kalt?



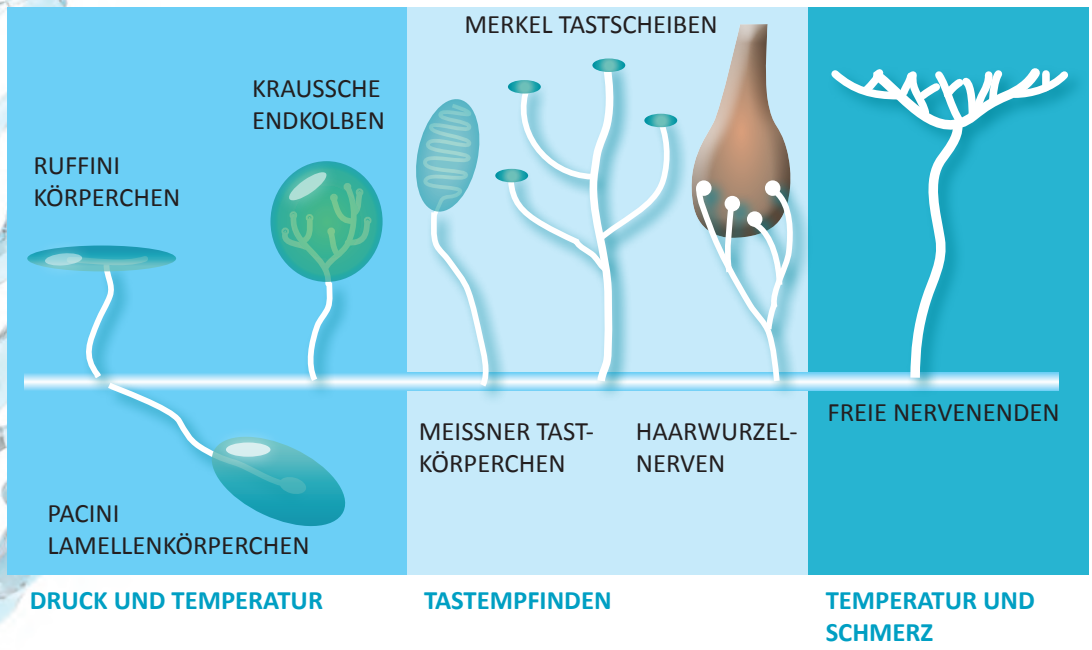
Blutgefäße verantworten den Transport des Blutes durch unseren Körper. Warme Reize lassen sie weiter werden. Die lokale Durchblutung steigt an. Zudem erhöht Wärme die Aktivität des Immunsystems und trägt somit zur körpereigenen Immunabwehr bei. Wärme verbessert aber auch die Elastizität von Bindegewebe und Sehnen.

WAS LINDERT WELCHER REIZ?

Wannenbäder erzielen durch die Variation der Wassertemperatur ganz unterschiedliche Effekte. Als heiß gilt in der Hydrotherapie eine Temperatur zwischen 39 und 41 Grad Celsius (°C). Das warme Bad hat mit 36 bis 38 °C Idealtemperatur und ein kaltes Bad bei maximal 18 °C.

Warmes Wasser wirkt nicht nur auf Muskeln und Sehnen entspannend, sondern mindert auch die Empfindsamkeit der Nerven. Chronische Schmerzen lassen sich durch warme Bäder oft ganz erheblich lindern oder sogar vollständig beseitigen:

Durch die Wärme erweitern sich die Blutgefäße. Die verbesserte Durchblutung regt den Stoffwechsel und die Bildung von Abwehrzellen an. Das Immunsystem wird gestärkt und die Hormonproduktion angeregt. In heißem Wasser kann die Kerntemperatur des Körpers sogar so weit steigen, dass ein künstliches Fieber das Immunsystem zu Höchstleistungen stimuliert. Außerdem begünstigen heiße Reize eine vermehrte Ausschüttung des körpereigenen, antientzündlich wirkenden Hormons Kortisol.



Die Haut verfügt über verschiedene Rezeptoren, die auf mechanische und thermische Reize reagieren. Kältereize führen zur Engstellung von Blutgefäßen und somit zu einer Reduzierung der Durchblutung. Kälte veringert auch die Empfindlichkeit von Schmerzrezeptoren.

Kalte Anwendungen eignen sich zur unmittelbaren Behandlung von lokalen Entzündungen und frischen Verletzungen wie Verstauchungen. Sie bewirken, dass sich die Blutgefäße verengen und sich das Blut zurückzieht. Durch die Verringerung der Durchblutung werden entzündliche Reaktionen gebremst, Schwellungen nehmen ab und Schmerzen lassen nach.

Andererseits fördern kalte Reize aber auch die Durchblutung, weil der Körper auf die direkte Kühlung der Haut mit Erwärmung reagiert, wenn der Kältereiz nachlässt. Die Gefäße erweitern sich wieder. Nicht zuletzt deshalb sind kalte Anwendungen geeignet, den Körper abzuhärten und zu stärken. Sehr schlanke oder schwache Menschen sollten allerdings auf Kälte verzichten und stattdessen auf Wärme setzen, auch wenn zur Behandlung ihres Problems eigentlich Kälte benötigt würde.

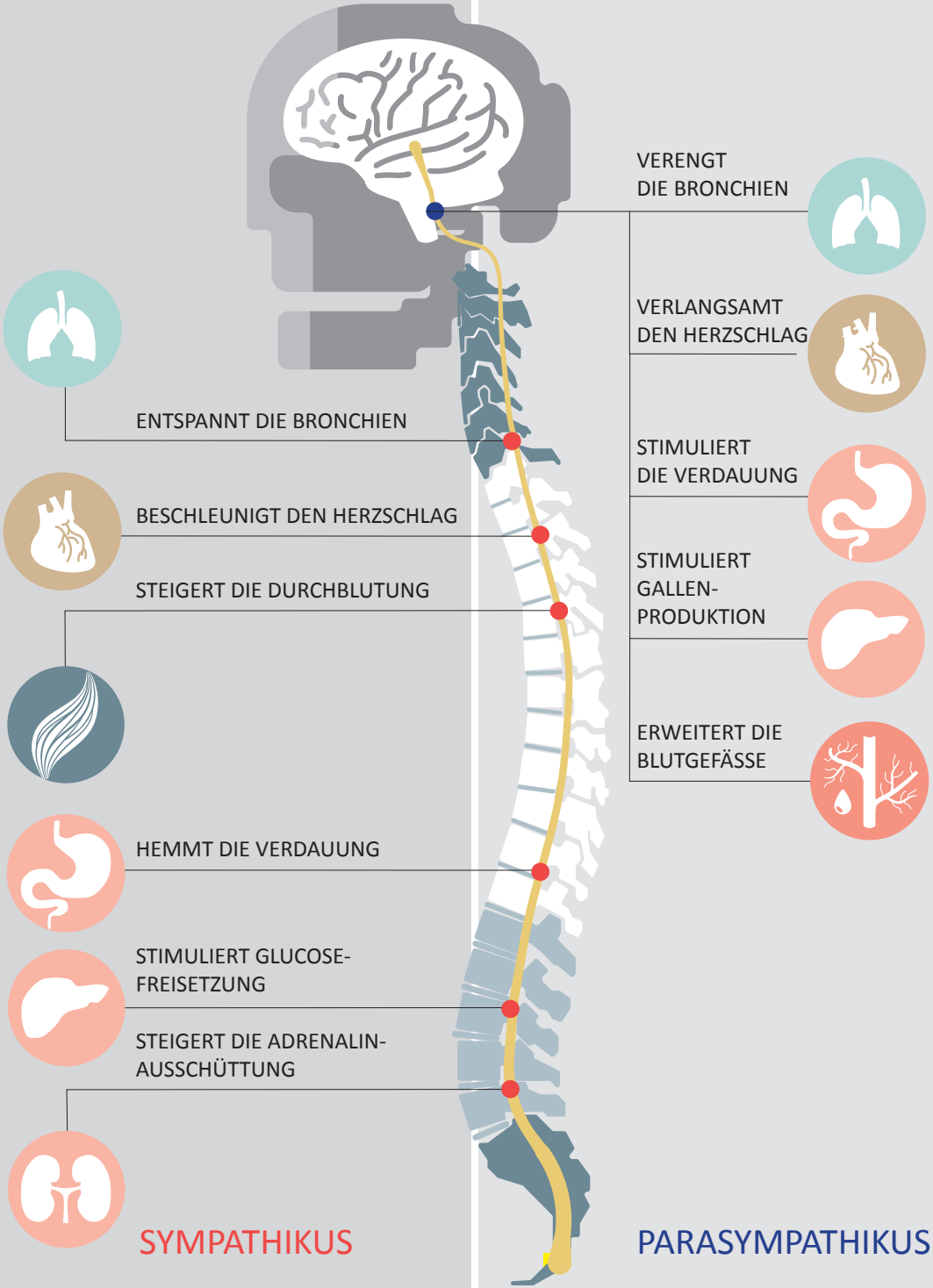
Gesunde Unregelmäßigkeit

WIE WANNENBÄDER AUF DAS VEGETATIVE NERVENSYSTEM WIRKEN

Die Aktivität des vegetativen Nervensystems lässt sich durch die sogenannte Herzratenvariabilität (HRV) einschätzen. Unter Ruhebedingungen finden sich deutliche Unterschiede im Abstand der einzelnen Herzschläge. Wenn die Herzschläge stattdessen überaus gleichmäßig sind, deutet das auf viel Adrenalin und damit Stress. Warme Wannenbäder sind eine natürliche Maßnahme, um das vegetative Nervensystem wieder ins Lot zu bringen. Das ergab u. a. eine vom IndustrieForum Sanitär (IFS) unterstützte Studie der Vereinigung Deutsche Sanitärwirtschaft (VDS) – siehe Seite 11.

Das vegetative Nervensystem lässt sich kaum beeinflussen. Es regelt sämtliche Vitalfunktionen wie den Herzschlag, die Atmung, die Verdauung und den Stoffwechsel in Eigenregie. Quasi ununterbrochen empfängt die Schaltzentrale des Körpers sensible Informationen aus den Organen und Geweben. Autonom steuert sie mit diesem Wissen Organfunktionen und den Stoffwechsel. Das komplexe System wird gleich zweifach beherrscht: vom Sympathikus als Leistungs- sowie vom Parasympathikus als Ruhenerv. Während die sympathische Steuerung den Organismus leistungsbereit macht, sorgt das parasympathische System für die Erholung und den Aufbau neuer Reserven. Immer mehr Menschen befinden sich jedoch in einer dauerhaften Sympathikusaktivität. Die fatalen gesundheitlichen Folgen sind eine übermäßige Adrenalinproduktion, erhöhte Blutzucker- und Cholesterinspiegel sowie hoher Blutdruck. Durch Messungen u. a. der sogenannten Herzratenvariabilität haben sich Hinweise ergeben, dass entspannende Bäder Störungen des vegetativen Nervensystems gezielt entgegenwirken können.

Foto: Keuco



DAS SAGT DIE WISSENSCHAFT

Eine im Auftrag der Vereinigung Deutsche Sanitärwirtschaft (VDS) durchgeführte wissenschaftliche Studie hat über Befragungen zur Befindlichkeit sowie über Messungen von Herzratenvariabilität, Speichel und Hautleitwert ermittelt, dass ein Wannenbad die Regeneration nach einer akuten Stress-Situation schneller bewirken kann als einfaches Ausruhen auf einer Liege.

Insgesamt fühlten sich die zehn Testpersonen, die sich 15 Minuten in einem warmen Wannenbad bei durchschnittlich 35 °C entspannen konnten, ruhiger, wacher und besser gestimmt als die zehn Probanden, die 15 Minuten in einer der Badewanne gleichenden Liegeposition verbrachten. Die Untersuchung erfolgte mit finanzieller Unterstützung durch das IndustrieForum Sanitär (IFS) und dessen Mitglieder Bette, Burgbad, Dornbracht, Geberit, Ideal Standard, Kaldewei, Keramag, Keuco, Kludi und Viega.

Verkaterte Muskeln

MIT KALTEM WANNENBAD GEGEN DEN SCHMERZ

Die Liste der Patentrezepte gegen Muskelkater ist lang, und das warme Bad gehört natürlich dazu. Als Geheimtipp unter Sportlern aber gilt derzeit ein eiskaltes Wasserbad nach dem Training. Nahm man früher an, dass Muskelkater die Folge einer Übersäuerung der Muskeln sei, weiß man heute, dass es dabei zu „Mikrotraumen“, kleinsten Rissen im Gewebe, kommt. Diese heilen normalerweise folgenlos aus. Zunächst aber verursachen sie eine örtliche Entzündung, die Muskeln fest werden lässt und den typischen „Kater“ hervorruft. Alle Maßnahmen gegen die schmerzenden Spannungen zielen darauf ab, die Durchblutung zu steigern, um den lokalen Stoffwechsel anzuregen und so den Heilungsprozess zu beschleunigen. Bei einer Temperatur von 10 bis 15 °C wird der Spannungszustand, Muskeltonus genannt, zunächst erhöht. Dieser „Kälteschock“ dauert aber nur wenige Sekunden an. Nach 15- bis 20-minütiger Kältebehandlung nimmt die Muskelspannung dann ganz deutlich ab. So können die Schmerzen gelindert und auch die Gefahr von Muskelschädigungen gemindert werden.

Was schon den Läufern der Antike recht war, kann dem modernen Marathonmann nur billig sein: das entspannte Bad nach dem Run. Studien zufolge gilt das Eintauchen in kaltes Wasser aktuell als die wirksamste natürliche Methode gegen den Muskelkater. Wichtig sei allerdings, dass der Kältereiz unmittelbar nach dem Sport erfolge.

DAS SAGT DIE WISSENSCHAFT

Nachdem die sogenannte „Kryotherapie“ in der Medizin bei vielfältigen Beschwerden längst sehr erfolgreich mit Kältereizen arbeitet, werden auch die Effekte von Kaltwasserbädern unterschiedlicher Temperatur auf schmerzende Muskeln seit Jahrzehnten wissenschaftlich untersucht. Inzwischen konnte ihre positive Wirkung auf überlastete Muskeln zweifelsfrei nachgewiesen werden.

Einer aktuellen australischen Studie zufolge führen kalte Bäder nachweislich zu einer rascheren Regeneration und einer geringeren Muskelschädigung als heiß-kalte Wechselbäder. Nach einer simulierten 80-minütigen Spielsportbelastung erhielten die Testpersonen wahlweise ein Wechselbad zwischen 40 °C heißem und 10 °C kaltem Wasser von 3 x 2 Minuten Dauer mit 30 Sekunden Pause zum Wannenwechsel oder aber zwei 5-minütige Bäder im 10 °C kalten Wasser mit einer Unterbrechung von zwei Minuten. Den Probanden bescherte das Kaltwasserbad die deutlichste und nachhaltigste Besserung ihrer Beschwerden. Messungen ausgewählter Blutwerte und der muskulären Leistungsfähigkeit untermauerten diese Wahrnehmung.

Zum gemütlichen Lesen nach dem Sport ist die warme Wanne noch heute ein idealer Ort. Den Muskelkater aber vermögen kalte Bäder rascher zu vertreiben.

Foto: Bette

mal weg sein

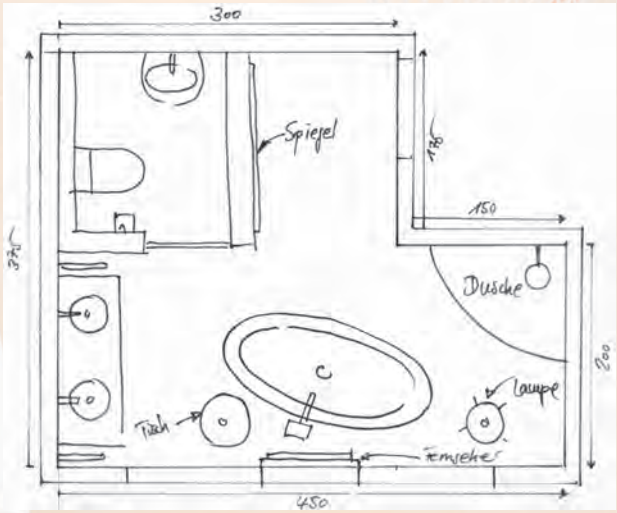
WARUM FRANZISKA VAN ALMSICK AUF BADEWANNEN STEHT

Taxi, Flugzeug, Fahrdienst, in die Maske, Auftritt, Blitzlichter, Interviews und am Abend zuhause dem Nachwuchs die Aufmerksamkeit widmen: Franziska van Almsick kennt das und weiß es zu genießen. Aber irgendwann ist auch sie „einfach mal weg“. Dann zieht sich die deutsche Schwimm-Ikone in die Badewanne zurück, um darin bei Kerzenschein ausgiebig zu entspannen. Seit 2014 ist die zweifache Mutter und Gründerin von „... für Kinder e. V.“ Badbotschafterin der Vereinigung Deutsche Sanitärwirtschaft (VDS). Und seitdem erklärt sie, dass das heimische Bad als Rückzugsort für die Menschen sehr wichtig ist. Nun sieht sich die 38-Jährige aufgrund der aktuellen Entwicklung darin bestätigt, dass

das Bad in seiner Bedeutung als sichere Ruhe- und Komfortzone zum Abschalten sogar noch weiter zulegen wird. „Die modernen Möglichkeiten der Informationsbeschaffung und die ständige Erreichbarkeit können auch schnell zu Stress und Krankheiten führen“, sagt sie. Die äußeren Umstände seien schwieriger geworden, und der Druck auf den Einzelnen habe sich erhöht. Daher müsse man die Verantwortung für die eigene Gesundheit übernehmen und sich die Auszeiten gönnen, die man brauche. Dafür sei kein teures Wellnesshotel notwendig. Schon eine Stunde für sich im eigenen Bad reiche, um wieder aufzutanken. Da gebe es auch keine Ausreden – die eine Stunde sei machbar.

„Eine Stunde für sich im eigenen Bad reicht schon, um aufzutanken. Da gibt es auch keine Ausreden – die eine Stunde ist machbar.“

Franziska van Almsick, deutsche Schwimm-Ikone und Badbotschafterin



Einfach mal aufgezeichnet: Wenn Schwimm-Ikone Franziska van Almsick ein Bad plant, dann muss es mit freistehender Badewanne sein. Beistelltisch und Stehleuchte dürfen in ihrer „Ruhe- und Komfortzone“ ebenso wenig fehlen wie Dusche, Doppelwaschtisch und ein Separee fürs WC.

Die Heilkraft des Wassers tut dem ganzen Körper gut. So entlastet die Hydrotherapie nicht nur unsere Muskeln und Gelenke. Sie stabilisiert zugleich Herz und Lunge, fördert die Durchblutung, aktiviert die Nierenfunktion, festigt das Bindegewebe und wirkt über das vegetative Nervensystem beruhigend auf den gesamten Organismus.

Wasser kann auch Ko-Therapeut

SO PROFITIEREN BEWEGUNGS- UND HERZ-KREISLAUF-SYSTEM

DAS SCHLIESSEN DER BÄDERABTEILUNGEN IN KRANKENHÄUSERN VERSTÄRKT DEN TREND ZU HYDROTHERAPEUTISCHEN MASSNAHMEN IM PRIVATEN BADEZIMMER.

Die Hydrotherapie ist ein elementarer Baustein verschiedenster Maßnahmen zur Krankheitsbekämpfung. Sie gehört definitiv zu den wichtigsten physiotherapeutischen Behandlungsmethoden bei Störungen des Bewegungsapparates und bietet ideale Bedingungen für eine Bewegungstherapie.

Der physikalische Auftrieb führt zur Entlastung der Gelenke und einer verringerten Beanspruchung der Muskulatur. Die Wärme reduziert den Muskeltonus. Auch in der Rehabilitation nach Sportverletzungen spielt diese Therapieform eine ganz entscheidende Rolle. Eine beeindruckende jahrhundertealte Tradition haben Bäder auch bei der Behandlung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Zahlreiche noble Badeorte erinnern noch heute an jene Glanzzeiten, als sie vorwiegend Badegäste mit Herzproblemen beherbergten. Zum Leidwesen der Mediziner sind viele Bäderabteilungen in Krankenhäusern inzwischen dem Sparzwang zum Opfer gefallen. Das verstärkt den Trend zu hydrotherapeutischen Maßnahmen im heimischen Badezimmer.

LOCKER MACHEN BEI RHEUMA

Als „Rheuma“ definiert die Weltgesundheitsorganisation alle Schmerzen am Bewegungsapparat, die eine Tendenz aufweisen, chronisch zu werden. Schätzungen zufolge leiden 20 Millionen Menschen in Deutschland an einer rheumatischen Erkrankung. Arthrose und rheumatoide Arthritis – umgangssprachlich unter dem Begriff „Rheuma“ zusammengefasst – zählen zu den häufigsten. Zwar handelt es sich bei beiden um schmerzhafte Entzündungen der Gelenke, die Ursachen dafür sind jedoch grundverschieden.

Die **Arthrose** ist eine degenerative Gelenkerkrankung. Als Folge dauerhafter Überbeanspruchung oder Fehlstellung eines Gelenks kommt es zunächst zum Verschleiß des Gelenkknorpels, später zu einer schmerzhaften Entzündung und im schlimmsten Fall anschließend zu einer Schädigung des Gelenkknochens. Viele Betroffene begegnen den Schmerzen, die der Knorpelabbau auslöst, mit übermäßiger Schonung. Damit beginnt ein Teufelskreis: Die „Ruhestellung“ der tangierten Gliedmaßen führt nämlich zu einer Abnahme jener Muskulatur, die für die Gelenkstabilisierung unverzichtbar ist. In der Therapie hat die Kräftigung der Muskulatur daher oberste Priorität.

Ein Mittel ist dafür ein Bewegungsbad, das der thermischen Effekte wegen auch bei übergewichtigen Patienten Anwendung finden kann. Selbst in der eigenen Badewanne können in gewissem Umfang entsprechende Trainingsmaßnahmen durchgeführt werden. Die Wärme wirkt dabei muskelentspannend, durchblutungsfördernd und schmerzlindernd. Ganz problemlos durchführbar sind zuhause auch Bäder mit wechselnder Temperatur, die gerade bei Arthrosebeschwerden durchaus gute Effekte erzielen. Mit Badezusätzen mit Cayennepfeffer, Beinwell oder verschie-

Foto: Ideal-Standard

denen Aromaölen lassen sich die Linderung der Schmerzen und die Verbesserung der Beweglichkeit überdies gezielt unterstützen.

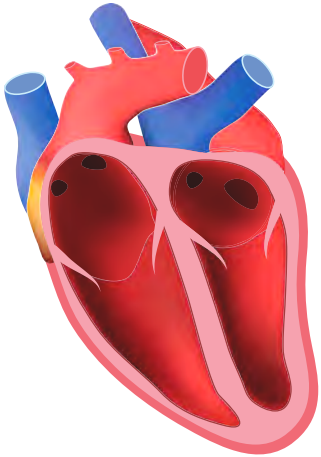
Die rheumatoide **Arthritis** ist die häufigste entzündliche rheumatische Erkrankung. In den westlichen Industrieländern taucht sie bei etwa 1 bis 2 Prozent der erwachsenen Bevölkerung auf, wobei die Zahlen je nach Quelle schwanken. Bei dieser Form von Rheuma besteht gleich zu Beginn der Erkrankung eine gelenkzerstörende Entzündung. Dabei schwillt u. a. die Innenhaut von Gelenken, Sehnenscheiden und Schleimbeuteln an. Anders als bei der Arthrose, die meist auf Abnutzungserscheinungen beruht, liegt die Ursache jedoch in einer Autoimmunreaktion des Körpers begründet. Aus bisher unbekannter Ursache attackiert das Abwehrsystem der Betroffenen den Gelenkknorpel so massiv wie einen Fremdkörper, sodass das Gelenk über Jahre hinweg völlig zerstört werden kann. Im Verlauf der Krankheit nimmt die Beweglichkeit ab, und es treten besonders nachts, wenn der Körper zur Ruhe kommt, Schmerzen auf. Wissenschaftliche Untersuchungen über die Effekte von Bädern meist mit Zusätzen zeigen positive Auswirkungen auf typische Beschwerden wie Morgensteifigkeit, fehlende Kraft in den Händen und die Funktionsfähigkeit der betroffenen Gelenke. Diese Erleichterungen für Rheumapatienten werden auch dem Einfluss der Bäder auf das Immunsystem zugeschrieben: So hemmen Wärmeanwendungen gezielt die Entstehung jener Wirkstoffe, die eine wichtige Rolle für die Schmerzentstehung bei Rheumapatienten spielen. Bei akuter Gelenkreizung ist jedoch eher eine Kältebehandlung angezeigt, die dann zur muskulären Entspannung führt.

LEISTUNG STEIGERN BEI HERZMUSKELSCHWÄCHE

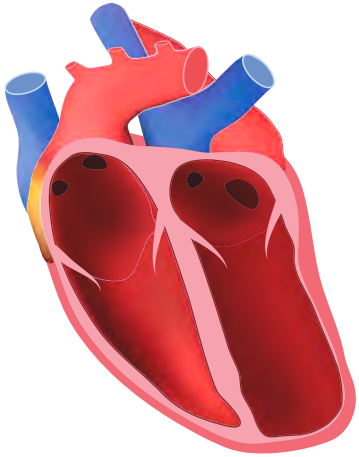
Zwei bis drei Millionen Bundesbürger, so hieß es beim 81. Kardiologenkongress 2015 in Mannheim, leiden an einer Herzmuskelschwäche – medizinisch Herzinsuffizienz genannt. Sie entwickelt sich meist langsam und fast unbemerkt aufgrund einer Schädigung des Herzmuskels, etwa nach einem Herzinfarkt, länger bestehendem Bluthochdruck oder bei einem Herzklappenfehler. Das Herz ist nicht mehr in der Lage, den Körper mit ausreichend Blut und Sauerstoff zu versorgen. Anfänglich fühlen die Patienten sich davon oft kaum beeinträchtigt. Sie sind lediglich etwas müde und weniger belastbar im Alltag. Im sehr fortgeschrittenen Stadium erhält der Körper bereits in Ruhestellung nicht genügend Sauerstoff.

Zu den vielfältigen Symptomen der Herzschwäche zählen neben der Atemnot auch mehr oder weniger stark ausgeprägte Ödeme. Ein wichtiges Warnsignal bei einer Verschlechterung der Pumpfunktion des Herzens können vermehrte Wassereinlagerungen im Körper sein, zum Beispiel im Bereich der Füße, in den Unterschenkeln oder auch in anderen Körperteilen.

Lange Zeit bestand unter Kardiologen die Befürchtung, der Wasserdruck beim Wannenbad könne bei einer Herzschwäche zu einer Überlastung des Herzmuskels und zu Rhythmusstörungen führen. Inzwischen aber ist erwiesen, dass die Hydrotherapie auch Patienten mit Herzschwäche eine signifikante Verbesserung ihres Wohlbefindens bescheren kann. Testpersonen berichteten von gesteigerter körperlicher Aktivität, einem Gewinn an Lebensfreude und einer deutlich spürbaren Milderung ihrer Kurzatmigkeit und Leistungseinschränkung. Mittels wissenschaftlicher Untersuchungen ließ sich belegen, dass die Herzfrequenz mithilfe der Hydrotherapie tatsächlich gesenkt werden konnte und auch der Blutdruck tendenziell abgenommen hatte.



GESUNDES HERZ



GESCHÄDIGTE UND ERWEITERTE LINKE HERZKAMMER
(aus Patientensicht)

DAS SAGT DIE WISSENSCHAFT

Eine Untersuchung zur Wirkung der häuslichen Hydrotherapie bei Menschen mit Herzinsuffizienz von Prof. Dr. med. Andreas Michalsen, dem wissenschaftlichen Leiter der Abteilung für Naturheilkunde im Immanuel Krankenhaus Berlin, konnte bestätigen, dass deren Herzfrequenz nach der Wasseranwendung signifikant reduziert und auch der Blutdruck tendenziell gesunken war.

Michalsen gewann diese Erkenntnis bei einer Testreihe mit 15 Patienten im Alter von 63 bis 66 Jahren mit einer leichten Herzinsuffizienz. Sechs Wochen lang hatten die Testpersonen mindestens dreimal täglich abwechselnd warme und kalte Arm- und Fußbäder genommen – warme mit zunehmender Temperatur bis max. 40 °C bzw. kalte mit einer Temperatur von unter 18 °C.

NATÜRLICH DEN BLUTDRUCK SENKEN

Bluthochdruck belastet in den Industrieländern mittlerweile schon jeden dritten Erwachsenen und sogar etliche Kinder. Viele der Betroffenen sind sich dessen gar nicht bewusst, da zu hoher Blutdruck zunächst keine typischen Beschwerden verursacht. Schleichend schädigt er die Blutgefäße und das Herz und ist damit ein wichtiger Risikofaktor für einen Schlaganfall oder Herzinfarkt.

Zu den vielfältigen Möglichkeiten, den Blutdruck auf natürliche Weise zu senken, zählt auch die Hydrotherapie. Schon Pfarrer Sebastian Kneipp empfahl bei akutem Bluthochdruck ansteigende Armbäder, bei denen die Temperatur 20 Minuten lang durch die wiederholte Zugabe von heißem Wassers gesteigert wird. Der Wechsel von kalten und warmen Temperaturreizen trainiert die Elastizität der Gefäße, der Blutdruck sinkt langfristig, und der Herzschlag verlangsamt sich. Das Herz wird dadurch geschont und seine Pumpfunktion gefördert. Es gibt inzwischen einige Studien, die den Erfolg dieser Therapie – bei ganz regelmäßiger Anwendung – belegen. Erst vor wenigen Jahren konnte zudem nachgewiesen werden, dass beim Baden in 39 °C warmem Wasser nicht nur die Blutdruckwerte gesunder junger Menschen sinken. Einer aktuellen Untersuchung zufolge ließen sich mithilfe einer dreiwöchigen Warm-Badetherapie auch der systolische (obere) und diastolische (untere) Blutdruckwert bei Menschen mit Bluthochdruck signifikant senken. Somit ist auch wissenschaftlich belegt, dass warme Bäder für die sogenannten Hypertoniker nicht nur entgegen der vorherrschenden Meinung ungefährlich, sondern sogar eine natürliche ergänzende Behandlungsmaßnahme sind.

DAS SAGT DIE WISSENSCHAFT

Eine Untersuchung an 2090 Personen mit einem Durchschnittsalter von 59 Jahren, die eigentlich wegen Rückenschmerzen und Arthrosen eine Hydrotherapie erhielten, lässt die Annahme zu, dass Baden in warmem oder heißem Wasser für Hypertoniker alles andere als gefährlich ist. Stattdessen zeigt die Studie aus dem Jahr 2014, dass warme Bäder als sinnvolles Ko-Therapeutikum zur Behandlung von Bluthochdruck Anwendung finden können. Die Basis dieser Vermutung: Nachdem Patienten mit und ohne Bluthochdruck in drei Wochen insgesamt 15 warme Bäder á 15 Minuten erhalten hatten, wiesen beide Gruppen eine signifikante Senkung sowohl des systolischen als auch diastolischen Blutdruckwertes auf. Bei den Hypertonikern fiel die Abnahme noch größer aus.

LEIDEN LINDERN BEI KRAMPFADERN

Krampfadern sind ein Volksleiden – und nehmen immer weiter zu. Zu den Ursachen zählen neben der steigenden Lebenserwartung ein bewegungsarmer Lebensstil, die deutliche Zunahme von Fettleibigkeit, das Rauchen und die Einnahme hormonhaltiger Medikamente. Bei Krampfadern kommt es durch die chronische Stauung in den Venen zu einer Abflussbehinderung mit anschließender Erweiterung der Venen und mangelhafter Funktionalität der Venenklappen. Art und Heftigkeit der nachfolgenden Beschwerden sind individuell sehr verschieden. Viele Betroffene leiden nach langem Stehen oder Sitzen unter einem Spannungs- und Schweregefühl oder Schmerzen in den Beinen. Auch die Tendenz zu Schwellungen (Ödemen) und unerwünschten Hautveränderungen kann sich mit der Zeit verstärken.

Die Behandlung der chronischen venösen Insuffizienz erweist sich als komplex, echte Alternativen zu einer radikalen chirurgischen Entfernung der geschwächten Venen gibt es daher bislang nicht. Die Wirksamkeit kräftigender Heilmittel ist umstritten und das Tragen von Kompressionsstrümpfen für viele Patienten nicht unbedingt das Mittel der Wahl. Eine Badetherapie gilt längst als geeignete natürliche Maßnahme, um Beschwerden zu lindern. In einer Studie konnten Mediziner 2014 zum einen Verbesserungen bei subjektiven Parametern wie Juckreiz, Schmerzen oder Schweregefühl feststellen. Zum anderen ließen sich Heilungsprozesse objektiver Kennzeichen wie Ödeme und Hautveränderungen ausmachen. Diese Ergebnisse zugrunde gelegt, kann mithilfe einer Badetherapie vermutlich sogar die Verschlimmerung bestehender Leiden verhindert werden.

Foto: Kludi

WENIGER SCHWELLUNGEN IN DER SCHWANGERSCHAFT

Im letzten Drittel der Schwangerschaft lagert der Körper werdender Mütter oft größere Mengen Wasser ein. In den meisten Fällen sind die Schwangerschaftshormone dafür verantwortlich. Sie bewirken, dass sich die Blutgefäße weiten und an Elastizität verlieren. Gleichzeitig erhöht sich die Gesamtblutmenge, die durch den weiblichen Organismus zirkuliert, und die Gefäße werden durchlässiger. Damit steigt das Risiko für das „Versacken" des Blutes im Gewebe. Im Bindegewebe sammelt sich zusätzliche Flüssigkeit an. Die Venen sind zu Höchstleistungen aufgerufen, um dem wachsenden Druck der Gebärmutter auf die Beckenvenen Stand zu halten und zugleich unermüdlich das Blut aus den Beinen entgegen der Schwerkraft zum Herzen zu pumpen. Sobald die Venen gegen den überhöhten Druck nicht mehr ankommen, versackt das Blut mitsamt der Gewebeflüssigkeit. Ödeme entstehen und zwar bevorzugt an Armen und Beinen oder im Gesicht. In der Regel sind sie für Mutter und Kind ungefährlich. Allerdings können die massiven Wasseransammlungen für Schwangere sehr schmerzhaft sein.
Hebammen empfehlen Wechselduschen und Beingüsse, um die Durchblutung und den Flüssigkeitstransport im Körper anzuregen. Auch Wannenbäder können Abhilfe schaffen. Der hydrostatische Druck drängt die Ödeme zurück, der Blutdruck wird gesenkt und die Urinproduktion angeregt.

Bei etwa zwei Dritteln aller werdenden Mütter lagert sich im letzten Schwangerschaftsdrittel zusätzlich Wasser im Organismus ein. Eine Badetherapie schafft spürbare Entlastung bei geschwollenen Armen und Beinen.

DAS SAGT DIE WISSENSCHAFT

In der medizinischen Fachliteratur finden sich diverse Berichte zur erfolgreichen Behandlung von Schwangerschaftsödemen durch eine Badetherapie. Beispielsweise wurden in einer Untersuchung die Effekte verschiedener Arten von Wasseranwendungen mit den Auswirkungen normaler Bettruhe auf die schwangerschaftsbedingten Wasseransammlungen verglichen. Bei 32 °C Wassertemperatur konnten die schwangeren Frauen in einer Wanne sitzen, deren Wasserspiegel ihnen bis zur Taille reichte, oder bis zu den Schultern in einem Wasserbecken stehen. Bei beiden Badetherapien kam es im Vergleich mit jenen werdenden Müttern, die sich im Bett aufgehalten hatten, zu einer deutlich erhöhten Urinausscheidung als Maß für die Mobilisierung von Bindegewebsflüssigkeit und damit für die Verringerung von Ödemen.

Vor dem Bad

VORSICHT HAT VORFAHRT

Zuhause kann die Hydrotherapie gut in Eigenregie angewandt werden – solange der Hausarzt nicht widerspricht. Unerwünschte Nebenwirkungen sind selten und stehen meist in direktem Zusammenhang mit einer Überlastung des Herz-Kreislauf-Systems oder der Atmung. Ein längeres Bad in heißem Wasser verursacht oftmals einen erheblichen Flüssigkeitsverlust. Da zugleich die Wandspannung der Venen abnimmt, kann es beim Aufstehen passieren, dass der Blutdruck abfällt und der Kreislauf kollabiert. Diese Gefahr muss gerade bei älteren Menschen berücksichtigt werden, deren Körper häufig ohnehin unter einem Wassermangel leiden, was sich u. a. durch ein verändertes Temperaturempfinden ausdrückt.

Zur Stabilisierung des Kreislaufs sollte man dem Vollbad langsam entsteigen und anschließend die Schenkel oder Fußsohlen kurz kalt duschen. Badeärzte empfehlen, Wasseranwendungen ein bis zwei Stunden vor oder nach den Mahlzeiten und in einem Abstand von mindestens zwei bis vier Stunden durchzuführen. Besonders bei kalten Güssen ist es wichtig, stets an Armen und Beinen, weit entfernt vom Herzen, zu beginnen.

Wer unter einem akuten Infekt leidet, darf ohne ärztliche Zustimmung keine Wasseranwendungen durchführen. Auch bei chronischen Erkrankungen der Leber, der Nieren, der Schilddrüse oder bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen muss eine Hydrotherapie mit dem behandelnden Arzt abgestimmt werden.

Waschen, Wellness, Wohlsein!

DAS PRIVATE BAD IM WANDEL

Foto: Kaldewei

Foto: privat

Professor Dr. med. Klaus-Michael Braumann leitet das Institut für Sport- und Bewegungsmedizin der Hamburger Universität, ist Autor zahlreicher wissenschaftlicher Veröffentlichungen zur Gesundheitsvorsorge durch Bewegung und gefragter Referent für eine sinnvolle „Work-Life-Balance". Professor Braumann hat den Ratgeber „Für Herz und Seele" wissenschaftlich begleitet.

Herr Professor Braumann, warum wird das Badezimmer immer mehr zum „privaten Gesundbrunnen"?
Schon in der Antike war bekannt, wie positiv die Auswirkungen eines Bades auf unsere Gesundheit sind. Durch die Medikamentenmedizin ist die Wassertherapie ein bisschen in Vergessenheit geraten. Das Badezimmer stand lange Zeit nur noch für Waschen, bis es sich schließlich die Wellnesswelle zunutze machte. Die aktuelle Rückbesinnung auf die natürliche Heilkraft des Wassers rückt das Bad für die Gesundheitsvorsorge wieder in den Fokus.

Wer kann von der Wassertherapie zuhause profitieren?
Eigentlich jeder, denn sie hilft uns sehr effektiv bei der Stressregulation. Warmes Wasser bringt das vegetative Nervensystem wieder ins Gleichgewicht und dient damit einer tiefen Entspannung. Das ist von unschätzbarem Wert bei den zahlreichen Erkrankungen, die heute durch permanente Überlastung ausgelöst werden.

Welche gesundheitlichen Beschwerden lassen sich mit Wasseranwendungen lindern?
Ganz besonders profitieren Menschen mit Gelenk- und Rückenproblemen, beginnender Herzinsuffizienz und venösen Beinleiden. Da kann man durch die positiven Effekte des Badens, den hydrostatischen Auftrieb und vor allem die Wärmeeffekte, ganz hervorragende und auch nachhaltige gesundheitliche Auswirkungen erwarten.

Wie würde Ihr Wunschbad für die optimale Gesundheitsvorsorge aussehen?
Als leidenschaftlicher „Bewegungsmediziner" weiß ich, dass man eigentlich erst dann richtig regenerieren kann, wenn man vorher aktiv gewesen ist. Also würde ich mir wünschen, dass mehr Menschen sich – vielleicht im ehemaligen Kinderzimmer – ein Fitness-/Wellness-Bad einrichten. Das Fahrradergometer neben der Badewanne würde ideal Ying und Yang entsprechen. Sich erst anstrengen und hinterher die verdiente Entspannung genießen, das wäre der beste Plan, um die Gesundheit zu erhalten und damit auch die Lebensqualität.

Trainingsparcours Bad

Eine ungeliebte Waschstube ist das Bad für Kinder heute nicht mehr. In der Wohlfühloase für die ganze Familie werden Entspannung und Spaß nämlich längst genauso groß geschrieben wie Hygiene und Pflege.

ALLES GUTE FÜR DAS IMMUNSYSTEM

Gesundheit wird den Menschen aller Altersklassen immer wichtiger. Sie streben daher verstärkt nach einer Lebensweise, die ihre Leistungsfähigkeit und Lebensfreude erhält. Neben einer gelungenen „Work-Life-Balance“ rückt auch die aktive eigene Gesundheitsvorsorge immer mehr in den Fokus. Der Nahrungsmittelindustrie hat dieser Trend den Bioboom beschert, den Badezimmern eine Erweiterung zum privaten „Gesundbrunnen“.

In Kombination mit den Wannenbädern machen Regen-, Schwall-, Massage- und Dampfduschen, Whirldüsen, Kneippschläuche, Saunen und moderne Fitnessgeräte das private Spa zu einem regelrechten Trainingsparcours. Mit minimalem täglichen Zeitaufwand lassen Stoffwechsel und Immunsystem sich hier bequem in Schwung bringen, um die körpereigenen Abwehrkräfte zu mobilisieren. Kreislauf, Venen, Muskeln und Gelenke danken uns Wechselduschen und heilsame Bäder. Haut, Atemwege und Psyche regenerieren sich gemeinsam in Dampfbad und Sauna.

Noch dazu bieten moderne digitale Programme die passende Motivationshilfe, indem sie das tägliche Fitness- und Wellnesspensum minutiös protokollieren.

Foto: Viega

WASSERDÄMPFE AUSKOSTEN

Über 25 Millionen Deutsche nutzen mehr oder weniger regelmäßig die Sauna. Die Wechselwirkung zwischen den 90 bis 100 °C warmen Saunagängen und Kaltwasseranwendungen bringt den gesamten Organismus in Schwung. Der Kreislauf, der Stoffwechsel und die Durchblutung der Haut werden angeregt, das Immunsystem gewinnt an Kraft, und die Kondition bessert sich. Giftstoffe und überschüssiges Kochsalz kann der Schweiß aus dem Körper spülen. Außerdem hebt ein Saunabesuch die Stimmung, denn der Körper schüttet dabei reichlich Glückshormone aus.

Wer sich und seiner Gesundheit nachhaltig Gutes tun will, sollte sich auch ganzjährig ausreichend Saunastunden genehmigen. Der regelmäßige Besuch ist nachweislich bestens geeignet, um die körpereigenen Abwehrkräfte dauerhaft zu stärken.

Während einer Erkältung oder anderen, den Organismus zeitweise schwächenden Krankheiten sollte man vom „Schwitzkasten“ in die sanftere Dampfdusche umziehen. Ihre Temperatur liegt mit 45 bis 60 °C deutlich niedriger als die der klassischen Sauna und schont daher den Kreislauf. Das Inhalieren des Wasserdampfes kann nicht nur die Atmung erleichtern, sondern auch Erkrankungen wie Nasennebenhöhlen- und Stirnhöhlenentzündungen sowie Bronchitis oder Heuschnupfen lindern. Sogar die Lungenfunktion lässt sich durch das regelmäßige Einatmen der befeuchteten Luft optimieren.
Außerdem lockert der warme Wasserdampf die Muskulatur, regt – ähnlich wie der Saunabesuch – Zellstoffwechsel und Kreislauf an und bringt das Immunsystem ebenfalls auf Vordermann.

Regelmäßiges „Abdampfen“ kann das Immunsystem und die körpereigenen Abwehrkräfte auf natürliche Weise dauerhaft stabilisieren. Sauna und/oder Dampfdusche im eigenen Bad sind daher eine sinnvolle Investition in die Gesundheit.

VON KOPF BIS FUß

Wechselduschen mit Schlauchbrause, ob für den ganzen Körper unter der Dusche oder aber in eigens für die Belebung der Beine entworfenen Sitzbecken, zählen zu den Grundpfeilern der Hydrotherapie und sind ebenso simpel in der Anwendung wie positiv in ihrer Wirkung. Der warme sowie der kalte Reiz stimulieren die körpereigenen Regulationsmechanismen. Ähnlich wie Saunagänge trainieren auch die Wechselduschen die Gefäße und bringen damit den Organismus und das Immunsystem in Schwung. Sie gelten daher als ein sanftes, natürliches und wirkungsvolles Mittel zur eigenen Gesunderhaltung. Aber die Liste der positiven Auswirkungen hat noch viel mehr zu bieten: Wechselduschen aktivieren und stabilisieren den Kreislauf, straffen Haut und Bindegewebe, sorgen für einen frischeren Teint und werden als Mittel gegen Antriebslosigkeit, Frühjahrsmüdigkeit sowie Wechseljahresbeschwerden empfohlen.

Das Wechselduschbad beginnt, wenn der Körper gut durchwärmt ist, mit kühlem Wasser von 19 bis 23 °C. Der Weg des Wassers führt erst vom rechten, dann vom linken Fuß zur Hüfte hinauf. Anschließend geht der Duschstrahl von der Außenseite der rechten Hand bis zur Schulter hinauf und über die Achselhöhle zur Handinnenseite hinunter. Nach demselben Vorbild wird der linke Arm geduscht, ehe Brust, Bauch, Nacken und Gesicht an der Reihe sind. Kalte und warme Anwendungen wechseln sich zwei- bis dreimal ab, bevor das kalte Wasser das Wechselbad beschließt.

Foto: Dornbracht

Foto: Geberit

HYGIENISCHES ENDE DES STOFFWECHSELS

Toiletten mit Duschfunktion leisten ebenfalls einen wertvollen Beitrag für die Gesundheit. Besonders gut eignet sich so ein „Dusch-WC“ für die Intimpflege. Es erlaubt die einfache, hygienische Säuberung des Afters und des äußeren Genitalbereichs – auch während der Menstruation.
Nach dem Toilettengang reinigt körperwarmes Wasser dort, wo sonst Toilettenpapier zum Einsatz kommt. Der Wasserstrahl ist beweglich und kann in seiner Intensität variiert werden. Anschließend trocknet ein warmer Luftstrom die empfindliche Haut. Einer Schmierinfektion, also der Verschleppung von Bakterien und Pilzen aus dem Darm in die Scheide, wird damit ein Riegel vorgeschoben.
Ärzte beklagen die mangelnde Hygiene der Trockenreinigung schon seit Langem und glauben, viele Erkrankungen im Afterbereich durch prophylaktische Analhygiene mithilfe eines Dusch-WCs wirkungsvoll verhindern zu können.

Mediziner verweisen außerdem darauf, dass eine Toilette mit Duschfunktion bei bestehenden Krankheiten wie Hämorrhoiden einen wichtigen Beitrag zur Heilung zu leisten vermag. Zudem kann der Gebrauch von Toilettenpapier bei einer Infektion der äußeren Scheide zu Reizungen führen.
Da Analbereich und Scheidenöffnung nah beieinander liegen, ist eine Keimverschleppung bei der „klassischen Säuberung“ besonders häufig. Speziell Frauen mit Neigung zu Scheidenpilz raten Gynäkologen daher zur Benutzung des Dusch-WCs.

Fragen zu Bad und Gesundheit?

DIE PROFIS SIND FÜR SIE DA

Foto: Keramag

Wenn es um langfristige Investitionen wie die eines als Trainingsparcours für die Gesundheit ausgelegten Bades und dessen komplexe Technik geht, dann führt an verlässlichen Partnern kein Weg vorbei. Die Vereinigung Deutsche Sanitärwirtschaft (VDS) legt Ihnen deshalb die Wahl von hochwertigen Marken ans Herz und empfiehlt darüber hinaus unbedingt den Gang zu einem Fachinstallateur. Er und sein Fachpartner im Handel planen Ihr Traumbad nach Ihren individuellen Vorlieben und ermitteln in ausführlichen Beratungsgesprächen Ihre konkreten Bedürfnisse. Das gilt auch für die Möglichkeiten, mit der Heilkraft des Wassers im eigenen Bad der Gesundheit zu dienen. Stellen sich aufgrund der gegebenen oder eben nicht gegebenen räumlichen Verhältnisse Probleme ein, das passende Produkt zu finden, helfen die Fachleute mit maßgerechten Lösungen weiter.

In den bundesweit rund 2.000 Fachausstellungen Bad lässt sich all das, was Ihren Gesundbrunnen einmal ausmachen soll, in schickem Ambiente begutachten, anfassen und teils sogar ausprobieren.

Auch Hersteller haben am jeweiligen Standort schöne Showräume, in denen Sie sich nicht nur am alljährlichen „Tag des Bades“ im September informieren können. Profitieren Sie von dem Weiterbildungsangebot, über das die Markenindustrie langjähriges Wissen um Design, Planung, Materialien, Qualität und Fertigung an einen Sanitärprofi vielleicht sogar ganz in Ihrer Nähe gibt. Er wiederum sichert Ihnen einen fachgerechten Einbau, ohne den Herstellergarantien nicht greifen würden, und koordiniert bei umfassenden Gestaltungen oder Sanierungen die Gewerke. Nur er kann Ihnen den schnellen Service bieten, den es braucht, wenn es doch einmal zu einem Schaden an der Installation gekommen ist.

Das alles hat natürlich seinen Preis. Bezahlt machen ihn vor allem die Langlebigkeit der Ausstattung und das beständig sichere Gefühl, dass alles erfüllt worden ist und zueinanderpasst, was Wunschzettel und Budget vorgegeben haben. Dann kann Ihr persönlicher Gesundbrunnen auch als solcher seine Wirkung voll entfalten.

Checkliste

SO BEREITEN SIE SICH AUF DAS GESPRÄCH MIT DEN PROFIS VOR

Foto: Burgbad

- Bringen Sie einen Grundriss mit, in dem neben Maßen auch die bisherige Lage von Leitungen und Anschlüssen eingezeichnet ist.
- Listen Sie Begriffe auf, die für das künftige Bad stehen sollen: etwa Komfort, Sicherheit, Qualität, Design, Funktionalität, Kommunikation, Entstressung, Wellness, Wohnbad, Ruhezone und Gesundbrunnen.
- Klären Sie, wer in Ihrem Haushalt wann und in welcher Form das Bad nutzt. Daraus lassen sich Hinweise für die Funktionszonen ableiten, die eine professionelle Planung unbedingt bieten sollte.
- Machen Sie sich Gedanken, was Ihnen Ihr neues Bad wert ist. Das Budget gibt dem Profi einen guten Anhaltspunkt für den Spielraum, der ihm zur Verfügung steht.
- Führen Sie ein Merkbüchlein, in das Sie alle Ideen und Lieblingsstücke eintragen, auf die Sie bei Ihren Recherchen in Zeitschriften, Broschüren, Katalogen oder im Internet gestoßen sind, und überlassen Sie die Sammlung Ihrem Berater. So kann er noch besser auf Ihren individuellen Geschmack eingehen.
- Wenn Sie in Ihrem Wohlfühlbad Hydrotherapie genießen möchten, halten Sie allein für die Ausstattung der Badewanne folgende Stichworte fest: Material, Tablett, Nacken- und Fußstütze, Abdeckung als Relaxliege, Haltegriffe, Wasserzulauf und -ablauf, Einsteigehilfe und (digitale) Armaturen.
- Licht ist der Stimmungsmacher schlechthin. Daher sollte auf Ihrer Checkliste die Frage nach den Möglichkeiten für eine ausreichende und zugleich atmosphärische Beleuchtung stehen.
- Ermitteln Sie Ihren Schrankraum, indem Sie festhalten, was Sie im Bad wirklich benötigen und was eventuell woanders verstaut werden kann. Denken Sie an Rollcontainer, Hocker, Tischchen und Regale. Sie tragen zu Komfort und wohnlichem Charakter bei.
- Wertvolle Tipps enthalten auch die drei auf der Rückseite dieser Broschüre genannten Ratgeber.

Fragen Sie auch nach:

www.gutesbad.de

www.gutesbad.de

www.aktion-barrierefreies-bad.de

Überreicht von Ihrem Bad-Profi

1. Auflage/Mai 2016 © Vereinigung Deutsche Sanitärwirtschaft (VDS)