



Bäder

Baden soll angenehm und entlastend sein. Wählen Sie daher die Wassertemperatur so, dass Sie sich zügig in die Wanne legen können. Zu warmes Wasser belastet den Kreislauf. Achten Sie auch auf eher niedrigere Wassertemperatur, wenn sich die Wirkung vorwiegend auf das Nervensystem beziehen soll.

einige Möglichkeiten, ein Bad zu genießen:

- Vollbad
- Sitzbad (weniger Kreislaufbelastung, der Wasserspiegel reicht knapp über den Nabel)
- Fußbad

Badedauer etwa 20 Min. und 30-60 Min. nachruhen

Baden ist bei nässenden Ekzemen nicht angezeigt. Ausnahmen bilden Salz- und Eichenrindebäder.

Bei lokalen Irritationen ist es vielleicht sinnvoll, ein Sitz- oder Teilbad in einem kleineren Gefäß (Kübel, Schüssel) zu machen.

Bäder können die ärztliche Therapie unterstützen, aber nicht ersetzen.

Badezusätze

Wählen Sie gute naturbasierte Produkte nach individueller Allergieneigung, Hautverträglichkeit, Geruch, Farbe und dem Effekt auf die Badewanne. Oder bereiten Sie Ihre Badezusätze selbst zu. - Verwenden Sie dazu Salz, das frei von Zusatzstoffen ist, gute Kräuter und reine ätherische Öle.

Solebad (3-4%ige Salzlösung)

entspannend, regenerierend, entschlackend, heilungsfördernd, hautberuhigend, juckreiz-stillend
nicht abduschen (nach dem Nachruhen eincremen, falls die Haut zu trocken wird)

Für ein Vollbad benötigen Sie etwa 5 kg Salz, für Teilbäder entsprechend weniger (30-40g Salz/l Wasser).

Kochsalz- | Meersalzbad

entspannend, unterstützend für Kreislauf und Atemwege, hautberuhigend, juckreiz-stillend

Für ein Vollbad benötigen Sie etwa ½ kg Salz.

Bäder mit Kräuterauszügen

2 gute Hände voll Kräuter in einem Topf Wasser aufkochen und 10-15 Min. zugedeckt ziehen lassen, dann in die Badewanne seihen. - Achtung auf die Temperatur!

Fast alle Wirkstoffe von Heilpflanzen können auch über die Haut aufgenommen werden.

wärmend und durchblutungsfördernd

- Fichten- | Tannennadeln (auch in den Wechseljahren und für die Atemwege, beruhigend)
- Beifuß (nicht bei bekannter Allergie, in der 2. Zyklushälfte und Schwangerschaft)
- Rosmarin (nicht in der Schwangerschaft)

krampflösend - vor allem für die Verdauungs- und Unterleibsorgane (Regelschmerzen!)

- Melisse (auch entspannend, blutdrucksenkend)
- Kamille (auch beruhigend)
- Schafgarbe (auch beruhigend, nicht bei Allergie)
- Frauenmantel (auch in den Wechseljahren)
- Gänsefingerkraut (auch schmerzlindernd)

entspannend und beruhigend

- Lavendelkraut
- Orangenschalen
- Kamille (auch krampflösend)
- Fichten- | Tannennadeln (auch in den Wechseljahren und für die Atemwege, durchblutungsfördernd)
- Kiefernspitzen (nicht bei Bronchialasthma)
- Heublumen (auch entzündungshemmend, krampflösend, stoffwechsel-, abwehrfördernd)
- Melisse (auch krampflösend, blutdrucksenkend)
- Schafgarbe (auch krampflösend - Regelschmerzen!)
- (Kochsalz- | Meersalz-, Solebad)

hautberuhigend und juckreiz-stillend

- Eichenrinde
Die getrocknete Eichenrinde über Nacht in kaltem Wasser einweichen, danach aufkochen und 10-15 Min. zugedeckt ziehen lassen. Dann in die Badewanne seihen.
- (Kochsalz- | Meersalz-, Solebad)

für die Atemwege

- Thymiankraut
- Fichten- | Tannennadeln (auch in den Wechseljahren, durchblutungsfördernd, beruhigend)
- Kiefernspitzen (nicht bei Bronchialasthma)
- (Kochsalz- | Meersalz-, Solebad)

Bäder mit ätherischen Ölen

Mischen Sie nicht mehr als 10 Tropfen ätherisches Öl für ein Vollbad in

- nicht-aromatisiertes Badesalz
- einen Löffel Honig oder Schlagobers
- neutrales Badetensid

damit es nicht auf der Wasseroberfläche schwimmt.