

Stress lass nach ...

Jeder hat so seine eigene Art, mit Termindruck, Ärger oder sonstigem Stress fertig zu werden. Ein beliebtes Mittel ist das abendliche Bad – rein in die Badewanne, warmes Wasser füllen, einen angenehmen Duft hinzufügen und das innere Auge auf etwas Schönes richten.

Unser Tipp: Bad gegen Anspannung und Stress

Gefühlsmäßig wissen wir, dass dieser Vorgang uns entspannt und unserer Haut gut tut. Das Behagen kommt daher, dass die Hautgefäße sich im warmen Wasser öffnen und unser Kreislauf mild angeregt wird. Unbemerkt schwitzen wir stark, das Blut schafft dadurch mehr Entschlackungsleistung als sonst, die Organe lassen sich anregen und arbeiten mühelos. Das Wassergewicht drückt Venen und Lymphgefäße zusammen, auch das stärkt die Durchblutung der inneren Organe.

Um zu beruhigen, sollte das Bad allerdings drei Grenzen nicht überschreiten: einmal pro Woche, 10 Minuten Dauer und 38 Grad Wärme. Wenn Sie zum Beispiel spät abends 20 Minuten in der Wanne bei extrem heißem Wasser liegen, könnten Sie anschließend Probleme mit dem Einschlafen bekommen, denn nun entfaltet die Hitze in Ihrem Körper eine anregende Wirkung, weil der Kreislauf belastet wird. Wenig Vergnügen machen Bäder auch zu knapp vor oder nach dem Essen. Hier heißt die Devise: eine Stunde Abstand halten.

Ansonsten ist das Bad (Voll-, Dreiviertel- oder Halb-) Wellness pur: Es entspannt Muskeln und Nerven und löst dadurch seelische Verspannungen, lässt negative Gedanken verfliegen. Ihre Haut aalt sich sozusagen in dem angenehmen warmen Element, und mit entsprechenden Zusätzen nimmt sie auch heilsame Wirkstoffe auf; so könnten Rheumakranke Heublumen oder Wacholder zufügen und Erkältete Thymian. Zur Entspannung empfiehlt sich zum Beispiel Melisse. Für Kranke mit Arthrose ist das Bad ohnehin angesagt. Wer lediglich der Haut eine Schönheitskur gönnen will, könnte Molke oder Kleie ins Wasser geben. Wenn Sie hingegen auf die anregende Wirkung setzen, könnten Sie es mit Rosmarin versuchen. Daneben eignen sich vielfältige schöne Düfte als Nasenschmeichler und erhöhen den Wohlfühlfaktor.

Tipp am Rande: Nach dem Bad kurz kalt ab duschen (nein, nicht eiskalt, sondern eben kalt – gerade so, dass Sie die Kühlung als angenehm empfinden und kein Grad weniger!) – das erhöht die Wirkung und schließt die Poren.

Wichtig: Wie gesagt – ein Zehn-Minuten-Bad in 36 - 38 Grad warmem Wasser entspannt besser als ein längeres, heißeres! Ebenfalls wichtig: Wenn Voll-, Dreiviertel- und Halbbad nicht vertragen werden, bietet gerade Kneipp hervorragende leicht ausführbare Teilbäder. Ansonsten nur nach Rücksprache mit dem Arzt.

*Ihr Spezialist des Kneipp-Bund e.V.
Dr. Robert M. Bachmann*