

## Center-Apotheker Wolfgang Kempf Mein Gesundheits-Tipp



### Die Heilkraft des Badens

Schon die alten Römer waren echte „Bademeister“ und nutzten in ihren Badehäusern die wohltuenden Kräfte des Wassers. In der Gegenwart tragen viele Gesundheitsbäder und Wellnesszentren das Kürzel „SPA“ im Namen – „salus per aquam“, aus dem Lateinischen übersetzt: „Gesundheit durch Wasser“. In der Tat haben Bäder nachweislich viele positiven Auswirkungen auf Körper und Geist gleichermaßen.

Sie bringen Kreislauf und Stoffwechsel in Schwung, regen die Durchblutung an, stärken die Venenfunktion, entspannen die Muskulatur, entlasten Gelenke und Bandscheiben, lindern Schmerzen, verbessern die Immunabwehr, vertreiben Stresssymptome, bringen seelische Entspannung.

Die wohltuende Kraft des Wassers kann jeder zu Hause in der eigenen Badewanne genießen. Mediziner empfehlen eine Temperatur zwischen 36 und 39 Grad °C und eine Zeit von 20 Minuten – so lange braucht der Körper beispielsweise, um ätherische Öle aus dem Wasser über die Haut aufzunehmen. Ragen Knie und Schultern aus dem Nass heraus, darf ein solches „Dreiviertelbad“ auch heißer sein oder länger ausfallen – so lange es eben angenehm ist.

Neben reinen Wellnesseffekten und vorbeugenden Maßnahmen kann ein warmes Bad auch positive Auswirkungen bei konkreten Gesundheitsproblemen haben - beispielsweise bei Durchblutungs- und Stoffwechselstörungen, Erkältung und Atemwegserkrankungen, rheumatischen Erkrankungen, Muskel- und Gelenkschmerzen, Bewegungsstörungen nach Verletzungen und Operationen, Hautproblemen wie Akne, Schuppenflechte, oder Neurodermitis, körperlichen Verspannungen, seelischer Abgeschlagenheit.

Bestimmte Badezusätze können die heilsame Wirkung des Wassers verstärken. Wir beraten Sie gerne, welche Essenzen sich wann und für wen eignen. Bei einer Erkältung sind zum Beispiel Zusätze mit Fichtennadel, Eukalyptus, Pfefferminze und Thymian ideal, bei Nervosität und Schlafproblemen eignet sich Citronell- oder auch Melissenöl.

Für ihre wohltuende und heilsame Wirkung sind auch Thermal- bzw. Mineralbäder mit Schwefel, Radon, Kohlendioxid (CO<sub>2</sub>) und Kochsalz bekannt. Beliebte und seit längerem stark im Kommen wegen positiver Wirkungen sind Badezubereitungen auf der Basis des Toten-Meer-Salzes.

**Mein Tipp gerade jetzt in der kalten Jahreszeit:** Baden Sie sich gesund! Bedenken Sie allerdings folgende Einschränkung: Wer organisch krank ist oder Probleme mit dem Herzen hat, sollte nicht ohne ärztlichen Rat ins wohlige Nass „abtauchen“. Gleiches gilt bei Fieber, schweren Lungenerkrankungen, akuten Entzündungen und offenen Hautstellen.

Rhein-Neckar-Apotheke  
Gesundheit im Zentrum

Wolfgang Kempf e. Kfm.

Fachapotheker  
für Offizinpharmazie und  
Gesundheitsberatung

Rhein-Neckar-Zentrum  
68519 Viernheim  
Tel. 0 62 04 / 7 12 55  
Fax 0 62 04 / 60 29 80

eMail: [info@rnz-apo.de](mailto:info@rnz-apo.de)  
[www.rnz-apo.de](http://www.rnz-apo.de)