

Für Herz
und Seele.

SO VIEL GESUNDHEIT STECKT
IN IHREM BADEZIMMER.



Wohlfühl! Tipps von Ihrem Bad-Prof!



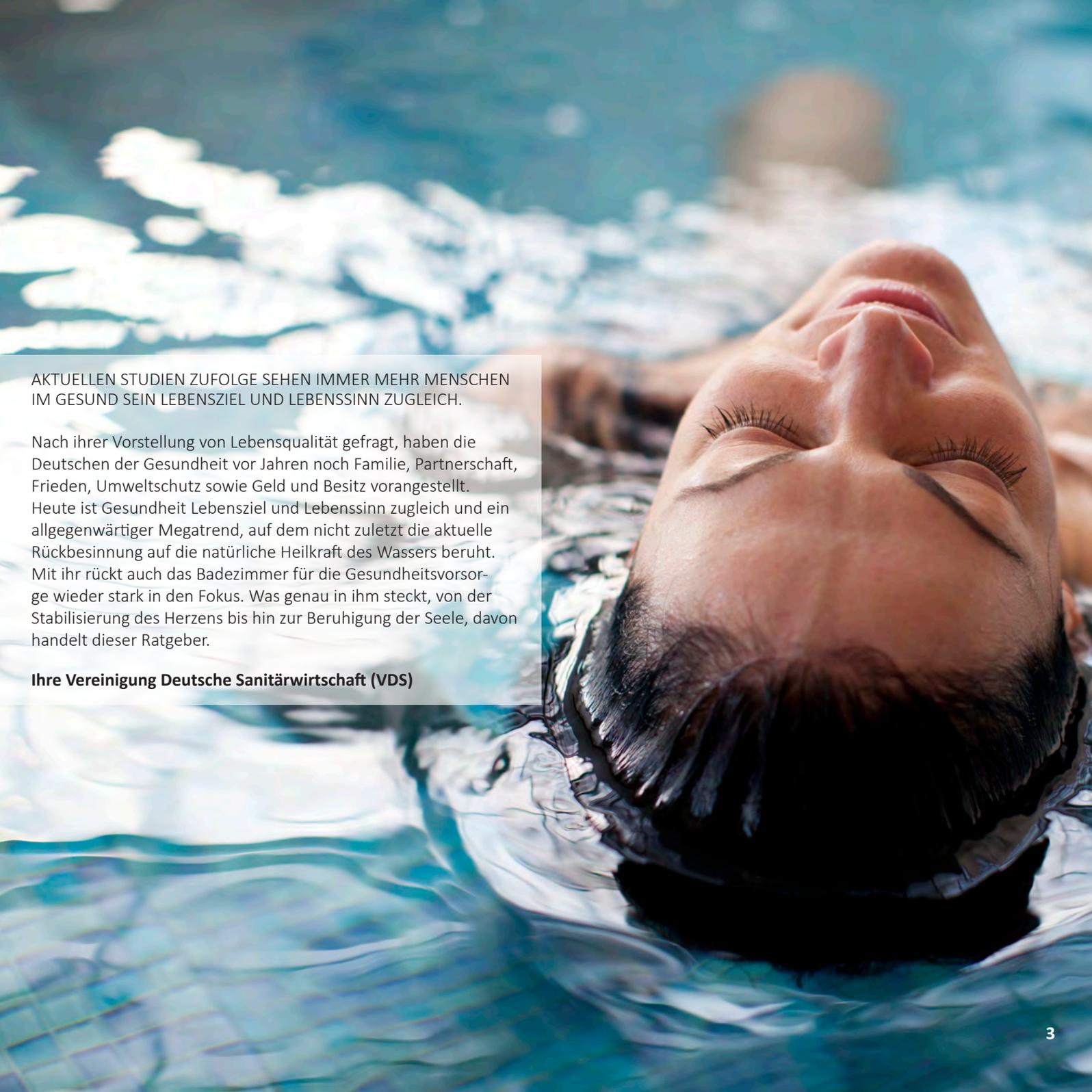
Meister. Marken. Möglichkeiten.

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 LEBENSINN 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)



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

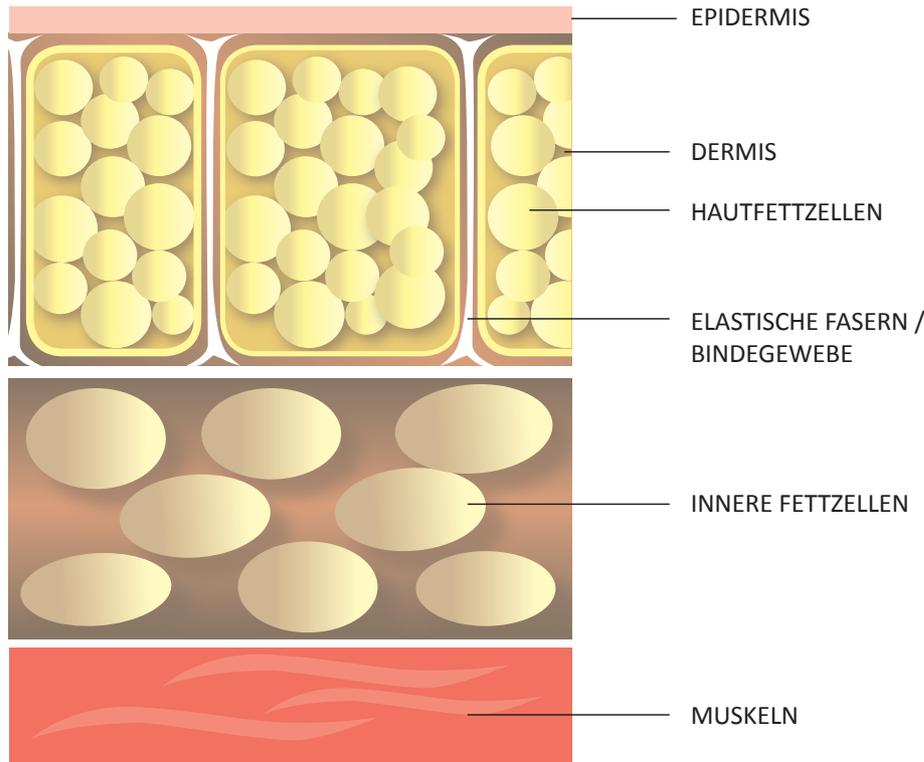
Die heilende Kraft des Wassers ist legendär. Schon die frühesten Zivilisationen Ägyptens, der Hebräer, Griechen und Perser sowie Schriften von Hindus und Chinesen wussten davon zu berichten. Noch 3000 Jahre später wird die „Hydrotherapie“ trotz der neuzeitlichen High-Tech-Verfahren rund um den Globus als ein unverzichtbarer Bestandteil der Medizin gesehen. Sie unterscheidet heute zwischen Teilbädern einzelner Körperteile und Wannenbädern mit ganz unter-

schiedlicher 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

H₂O



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. H₂O – 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.

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.

Gesunde Unregelmäßigkeit

WIE WANNENBÄDER AUF DAS VEGETATIVE NERVENSYSTEM WIRKEN

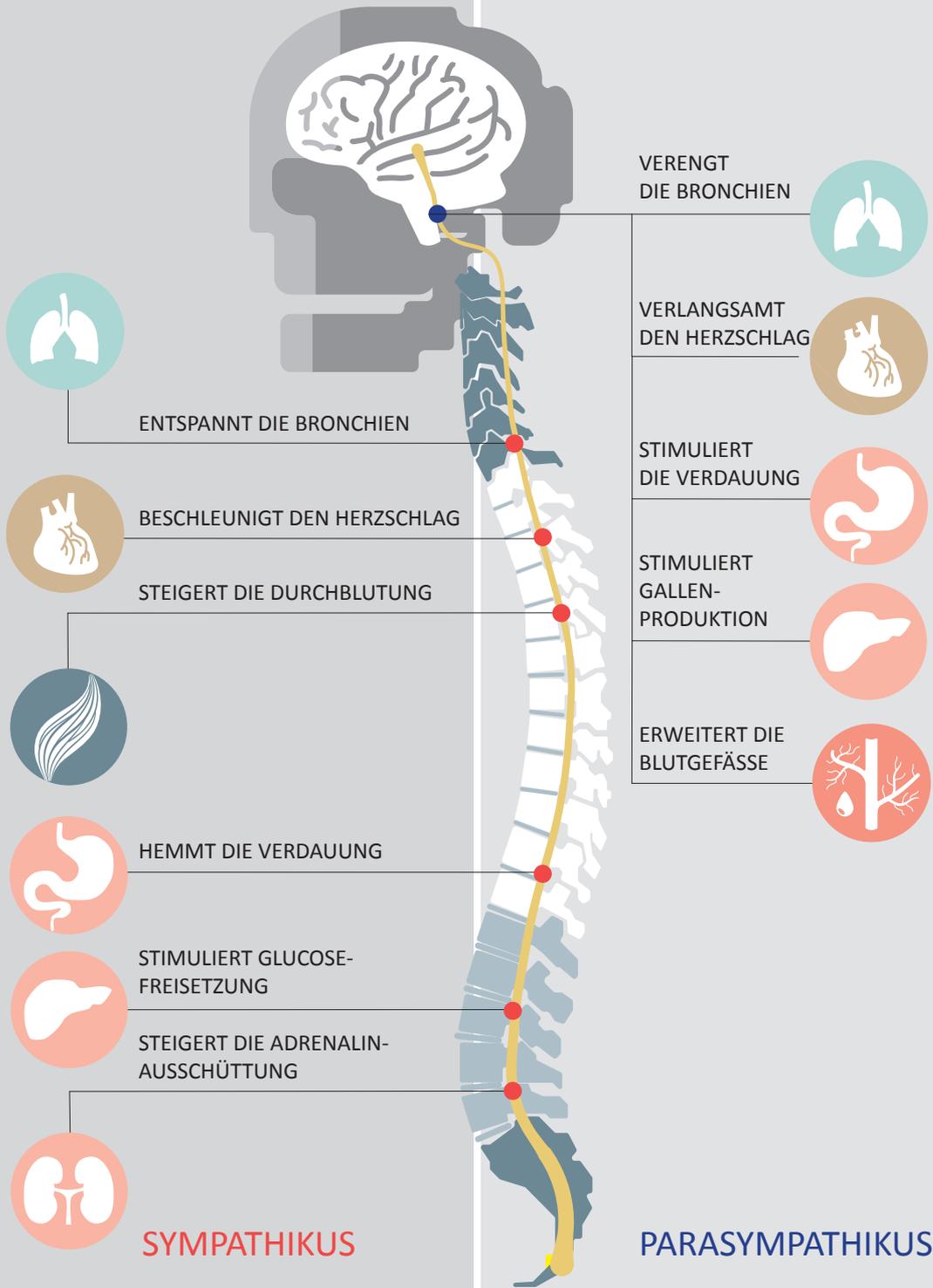
Das vegetative Nervensystem lässt sich kaum beeinflussen. Es regelt sämtliche Vitalfunktionen wie den Herzschlag, die Atmung, die Verdauung und den Stoffwechsel in Eigenregie. Quasi ununterbrochen empfängt die Schaltzentrale des Körpers sensible Informationen aus den Organen und Geweben. Autonom steuert sie mit diesem Wissen Organfunktionen und den Stoffwechsel. Das komplexe System wird gleich zweifach beherrscht: vom Sympathikus als Leistungs- sowie vom Parasympathikus als Ruhenerve. 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.

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.



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.

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

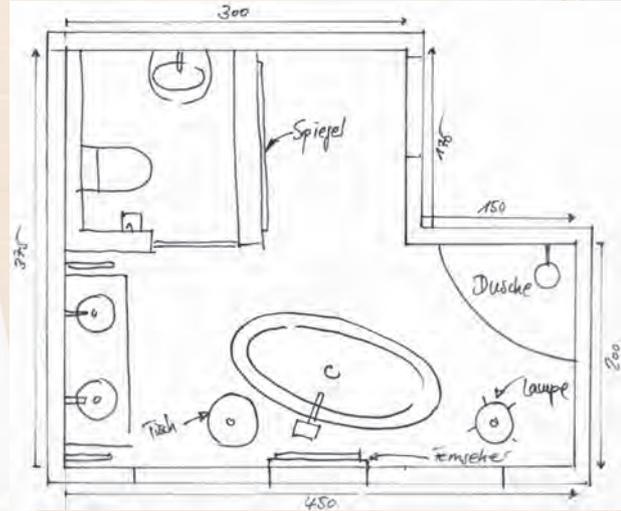


das Bad in seiner Bedeutung als sichere Ruhe- und Komfortzone zum Abschalten sogar noch weiter zulegen wird. „Die modernen Möglichkeiten der Informationsbeschaffung und die ständige Erreichbarkeit können auch schnell zu Stress und Krankheiten führen“, sagt sie. Die äußeren Umstände seien schwieriger 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.



HERZ



NERVEN



LUNGE



MUSKELN



BINDEGEWEBE



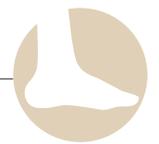
NIEREN



BLUTGEFÄßE



GELENKE



KRAMPFADERN



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 jahrhundertalte 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.

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 Nerven-

system 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 Badezimmer eine Erweiterung zum privaten „Gesundbrunnen“.

In Kombination mit den Wannenbädern machen Regen-, Schwall-, Massage- und Dampfduschen, Whirlldüsen, Kneipp-schläuche, Saunen und moder-

ne 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 Wechsel-duschen 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 minutös protokollieren.



Foto: Vreiga

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.



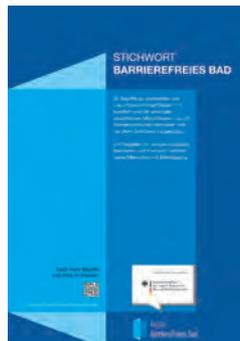
Fragen Sie auch nach:



www.gutesbad.de



www.gutesbad.de



www.aktion-barrierefreies-bad.de



Überreicht von Ihrem Bad-Profi