

Wir gießen Öl in die Wanne!

Körperpflege Ein warmes Bad ist gerade im Winter eine Wohltat – aber nicht unbedingt für die Haut. So schonen Sie beim Planschen Ihre Hülle

Kerzen, ein gutes Buch und ein Vollbad: Das klingt für viele nach einer erholsamen Auszeit – gerade in der kalten Jahreszeit. Dem Planschen in warmem Wasser werden so allerlei Effekte nachgesagt. Es soll ähnlich viele Kalorien verbrennen wie eine Wanderung, es soll beim Ein- und Durchschlafen helfen, ja sogar das Herz-Kreislauf-System schützen. Als gesichert darf aber wohl vor allem eines gelten: Baden entspannt – die Muskeln und den Geist.

Den Schutzfilm schützen

Doch Achtung: Nicht für jeden ist die Anti-Stress-Maßnahme gesund. Wer an einer chornischen Erkrankung wie koronarer Herzkrankheit, rheumatischer Arthritis, Krampfadern oder sehr niedrigem Blutdruck leidet, sollte vorher mit dem Arzt absprechen, ob ein heißes Vollbad in Frage kommt.

Für alle Wannenliebhaber gleichermaßen gilt: Baden entzieht der Haut Feuchtigkeit. Um dabei den natürlichen Schutzfilm nicht zu gefährden, kann man einiges beachten. Zum Beispiel die richtige Temperatur wählen. „Nicht zu heiß und nicht zu kalt, also etwa 36 Grad“, empfiehlt Susanne Bormann, Apothekerin aus Blankenburg im Harz. Außerdem nicht zu lange im Wasser bleiben. „Die ideale Badezeit liegt zwischen zehn und 15 Minuten“, so Bormann. Wer länger planscht, riskiert spröde und trockene Haut. „Das Fett wird aus der Haut he-

rausgeschwaschen,“ erklärt Dr. Jens Tesmann, Dermatologe aus Stuttgart. „Dann fehlt der natürliche Schutzfilm, der vor Bakterien schützt.“ Die Haut verliere ihre Spannkraft, könne jucken oder sich schuppen.

Deswegen sei es wichtig, sie nicht erst nach, sondern schon während des Badens zu pflegen. Hautarzt Tesmann empfiehlt, hautneutrale, feuchtigkeitsspendende und rückfettende Badezusätze oder -öle ins Wasser zu geben. Besonders geeignet: Mandel-, Avocado- oder Jojobaöl.

Auch unter der Dusche machen Badeöle Sinn. Tesmanns Tipp: abbrausen, das Badeöl verteilen, nochmal abdschen. „Beim Abtrocknen wird das Öl sanft in die Haut einmassiert und überschüssiges Öl ins Handtuch gerieben.“

Auch Salz spendet Feuchtigkeit

Ebenfalls Feuchtigkeit spenden viele Badesalze. „Salzbäder können die Haut beruhigen und Entzündungsvorgänge vorbeugen“, sagt Tesmann. Besonders Menschen mit sehr trockener Haut oder Problemen wie Akne und Neurodermitis kann ein Salzbad helfen. Lassen Sie sich hierzu in der Apotheke beraten. Nach dem Baden mit Salz nicht trocken rubbeln, sondern die Haut an der Luft oder in ein Handtuch gehüllt trocknen lassen. Sonst werden die feuchtigkeitsspendenden Kristalle gleich wieder entfernt.

Auf Schaumbäder dagegen sollten Menschen mit trockener Haut besser

verzichten. „In den Zusätzen stecken oftmals Tenside, welche der Haut zusätzlich Feuchtigkeit entziehen“, erklärt Apothekerin Bormann.

Öle hingegen pflegen nicht nur, die enthaltenen Düfte helfen beim Einschlafen und Abschalten oder lindern Erkältungsbeschwerden. „Bei einer aufkommenden Erkältung ist es sehr sinnvoll, in die Badewanne zu gehen“, sagt Tesmann. Das gilt aber nur, solange man fieberfrei ist.

Erkältungsbäder, die Eukalyptus, Nadelhölzer oder Thymian enthalten, beruhigen die Bronchien, entspannen und regen die Durchblutung an. Ein spürbarer Effekt: Nach einem Erkältungsbad kommt so manch einer richtig ins Schwitzen. „Das ist gut so, denn viele Stoffwechselfvorgänge arbeiten bei höheren Temperaturen effektiver“, erklärt Tesmann. „Das Erhitzen des Körpers in der Wanne ähnelt dem körpereigenen Vorgang bei Fieber.“ Deswegen mache das Baden auch so schön müde. Im Anschluss am besten hinlegen und ausruhen.

Rosmarin für die Zehen

Gerade im Winter muss es aber auch nicht immer ein Vollbad sein. Wen es fröstelt, kann zum Aufwärmen auch nur die Füße ins warme Wasser stecken. Das kann sogar bei angehenden Blasenentzündungen helfen. „Und wenn die Füße am Ende eines Tages müde sind oder gar schmerzen, einfach ein paar Tropfen Rosmarinöl ins Wasser geben“, empfiehlt Apothekerin Bormann. Auch Zusätze mit Arnika, Beinwell oder Wacholder können hier gut tun.

Larissa Gaub ■



„In Schaumbädern stecken oft Tenside, die der Haut zusätzlich Feuchtigkeit entziehen“

Susanne Bormann,
Apothekeninhaberin aus
Blankenburg im Harz

i

Tipp

Schnell selbstgemacht: Ein paar Tropfen eines ätherischen Öls aus der Apotheke mit einem Becher Sahne verrühren und in die gefüllte Wanne geben.