### Wasser tut gut

Datum: 04.05.2016

**Im Bad steckt viel Gesundheit / Deutsche Priorität: Hauptsache gesund / Kompetenz durch seriöse Information / Pilotstudie: Wannenbad zum (besseren) Stressabbau / Neuer Verbraucher-Ratgeber / 32 Seiten „Für Herz und Seele“ / Franziska van Almsick und die Auftank-Stunde / Gesundheitsbad: Individualität vom Profi / Fachbroschüre vertieft Wissen**

**Berlin/Bonn – (vds)** Gesundheit ist für die Bundesbürger heute Lebensziel und Lebenssinn zugleich. Sie wird damit auch im Zuge des demografischen Wandels zu einem „allgegenwärtigen Megatrend“, auf dem nicht zuletzt die aktuelle Rückbesinnung auf die Heilkraft des Wassers beruht. Dadurch rückt u. a. das heimische Badezimmer als Ort der Gesundheitsvorsorge und -erhaltung stark in den Fokus. So begründet die Vereinigung Deutsche Sanitärwirtschaft (VDS) eine Anfang Mai 2016 in Berlin gestartete, mittelfristig angelegte Kommunikationsoffensive.

Nach Aussage von Vorstandsmitglied Andreas Dornbracht bestätigte bereits 2014 eine für rund 67 Mio. Bundesbürger ab 18 Jahre repräsentative forsa-Studie die „guten Chancen“, dass das Bad für die Menschen zu einem privaten Gesundheitszentrum avancieren könne. Schon vor zwei Jahren war danach – „für viele überraschend“ – für fast 40 % der Deutschen die Nutzung ihres eigenen Badezimmers z. B. zur Gesundheitsprävention vorstellbar. Auch das habe die Branche im Wissen um ihre Informationsverantwortung veranlasst, intensiv an qualifizierten Serviceangeboten für die Verbraucher zu arbeiten. Gerade bei dem ebenso vielfältigen wie sensiblen Thema „Gesundheit“ setze glaubwürdige Kompetenz eine „fundierte, seriöse und außerdem verständliche Aufklärung und Beratung“ voraus. Durch erste konkrete Schritte könne man hier nun „Vollzug melden“.

Dafür konstatiert Dornbracht ein „nochmals verbessertes Umfeld“. Er verweist dabei etwa auf einen EU-Vergleich der Europäischen Kommission. Demzufolge halten sich die Deutschen am liebsten zuhause körperlich fit und gesund. Wellnesscenter und Fitnessclubs z. B. rangierten weit dahinter. Von noch größerer genereller Bedeutung sei eine im Auftrag der Bertelsmann-Stiftung realisierte Emnid-Studie. Bei der Frage nach ihrer Vorstellung von Lebensqualität „katapultierten“ die Bundesbürger ab 14 Jahre Gesundheit mit 84 % auf Platz 1 ihres „Sehr wichtig-Rankings“. Sie lag damit klar u. a. vor „Intakte Familie/Partnerschaft“ (68 %), „Friedliches Zusammenleben“ (58 %), „Schutz der Umwelt“ (51 %) und „Geld und Besitz mehren“ (11 %).

**Multitalent „Wannenbäder“**

In diesem Kontext gewinne die seit der Antike bekannte und dokumentierte heilende Kraft des Wassers und des Bades wieder erheblich an Relevanz. Der natürliche Auftrieb des Wassers sorge für eine Entlastung der Gelenke und eine Entspannung der Muskulatur. Seine Gewichtskraft beeinflusse darüber hinaus den Blutkreislauf, den Stoffwechsel und die Atmung, denn das Blut verteile sich unter dem Druck des Wassers anders und gelange dadurch verstärkt in Herz und Lunge. Speziell Wannenbäder wirkten positiv auf das vegetative Nervensystem, lösten verkaterte Muskeln und könnten als „Co-Therapeut“ besonders bei Herz-Kreislaufstörungen agieren. Warme Bäder erweiterten die Blutgefäße, förderten die Entspannung von Muskeln und Sehnen und minderten zudem die Empfindsamkeit der Nerven. Kalte Anwendungen dagegen eigneten sich zur unmittelbaren Behandlung von Entzündungen und Verletzungen. Wannenbäder seien also insgesamt eine Art „gesundheitsförderndes Multitalent“.

**Test mit Tendenz**

Wie ernst die VDS ihre Informationspflicht nehme, unterstreiche eine eigene, von den Mitgliedern des IndustrieForum Sanitär (IFS) unterstützte Studie über die Effekte eines Wannenbades auf ausgewählte Stressparameter. Die von Prof. Dr. med. Klaus-Michael Braumann vom Sportmedizinischen Institut der Uni Hamburg durchgeführte, erst vor wenigen Wochen abgeschlossene Untersuchung liefere „weiteren argumentativen Rückenwind“. Wie es heißt, wurden in der Machbarkeitsstudie 20 Probanden einer experimentellen Stressbelastung ausgesetzt und danach paritätisch aufgeteilt. Während sich eine Gruppe in einem 15-minütigen, 35° warmen Wannenbad regenerierte, verbrachte die zweite die Zeit nach dem Test sitzend in einem ruhigen Raum. Laut Analyse geben beim Stressabbau primär die psychologischen Einflussfaktoren und weniger die rein physiologischen Aspekte den Ausschlag.

Als Resultat ermittelten die Wissenschaftler, dass ein Wannenbad im Anschluss an eine stressende Beschäftigung tendenziell ein größeres Ruhegefühl und eine bessere Stimmung bewirkt als „normales“ Ausruhen. Hervorzuheben sei dabei, dass die bewusst spartanische Ausstattung des verwendeten Wannenraumes beweise, dass der „Entstressungseffekt“ allein auf dem warmen Wasser basiere. Umgebungseinflüsse wie Ambiente oder Düfte habe man mit voller Absicht ausgeschaltet.

**Fundierter Ratgeber**

Darüber hinaus erfülle das Bad weitere Gesundheitsfunktionen. So regten moderne Saunen und Dampfduschen Kreislauf und Stoffwechsel an und entlasteten zudem Atemwege und Muskulatur. Durch die Entwicklung des Bades zum „Gesundbrunnen“ erlebten ferner die bekannten Kneipp-Anwendungen eine Renaissance. Wechselduschen mit Schlauchbrause, als Ganzkörperdusche oder in eigens entworfenen Sitzbecken gehörten zu den Grundpfeilern der Hydrotherapie. Von erheblicher gesundheitlicher Bedeutung sei außerdem einwandfreie Hygiene. Hier stelle u. a. das Dusch-WC einen klaren Fortschritt für jeden Menschen dar.

All das dokumentiert nach Meinung von Dornbracht, dass „in einem Badezimmer viel Gesundheit steckt“. Ein neuer 32-seitiger Verbraucher-Ratgeber greife das gesamte Spektrum in zahlreichen Kapiteln in Text, Bild und zum Teil mit exklusiven zeichnerischen Darstellungen fundiert auf. Großen Wert habe man dabei auf umfassende (Literatur-)Recherchen und natürlich die sachliche Korrektheit der Informationen gelegt. Deshalb wurde das Projekt mit wissenschaftlich-medizinischer Begleitung realisiert, betont der Verband. Kostenlose Einzelexemplare der Broschüre „Für Herz und Seele“ sind bei der Vereinigung Deutsche Sanitärwirtschaft (VDS), Rheinweg 24, 53113 Bonn, Fax: 0228/92399933, E-Mail: info@sanitaerwirtschaft.de, abrufbar.

**Prominente Appelle**

Franziska van Almsick begrüßt ausdrücklich die Initiative und zollt der Branche „auch für die seriöse Themenaufbereitung Respekt“. Die deutsche Schwimm-Ikone, die seit 2014 als „Badbotschafterin“ mit der VDS kooperiert, bezeichnet das heimische Bad als einen immer wichtigeren Ruhe- und Rückzugsort für die Menschen. Denn: „Die Welt wird gerade durch die modernen Möglichkeiten der Informationsbeschaffung und die ständige Erreichbarkeit permanent hektischer. Das kann schnell zu Stress und Krankheiten führen.“

Da sich der Druck auf den Einzelnen stetig erhöhe, müsse man selbst Verantwortung für die eigene Gesundheit übernehmen und solle sich daher die Auszeiten gönnen, die man brauche. Dafür seien teure Wellnesshotels nicht nötig. Die zweifache Mutter: „Schon eine Stunde im eigenen Bad reicht, um wieder aufzutanken. Und die ist bestimmt machbar, da gibt es aus meiner Sicht keine Ausreden.“

Die frühere Spitzensportlerin bekannte sich während einer Talkrunde in Berlin dazu, ein „Heißwasser-Badewannenfreak“ zu sein. „Ein heißes Wannenbad ist ein absoluter Wohlgenuss“, erklärt sie. Im Übrigen empfehle sie aus eigener positiver Erfahrung unter Gesundheitsaspekten z. B. Erkältungs- und Muskelentspannungsbäder: „Sie tun dem Körper richtig gut.“

**Mehrwert für Profis**

Bei der „ständigen evolutionären Weiterentwicklung des Bades“ geht es oft um komplexe Techniken und fast immer um langfristige Investitionen, betont Dornbracht. Das Gesundheitsbad moderner Prägung sei dafür ein besonders markantes Beispiel. Deshalb führe an verlässlichen Partnern kein Weg vorbei. Daher rate die VDS allen Verbrauchern, auf hochwertige, innovative Markenqualität, eine individuelle, professionelle Planung und schließlich die Rundum-Kompetenz eines versierten Fachhandwerkers zu vertrauen.

Dieses Plädoyer fließe auch in die vielfältige „Gesundheits-Kommunikation“ ein. Das nächste Modul liege bereits Ende Mai/Anfang Juni vor: Ergänzend zum Endverbraucher-Ratgeber erhalte die Branche dann eine Fachbroschüre mit dem Titel „alles in einer!“. Sie vertiefe und erläutere auf 32 Seiten alle Themenaspekte, so dass die Kundenberater in den Ausstellungen und Betrieben für die Gespräche mit Bauherren und Renovierern über profilierendes Mehr- und Spezialwissen verfügten. Wer bei dem Kompetenzfeld „Bad und Gesundheit“ in Zukunft die Ernte einfahren wolle, müsse zunächst einmal säen. Genau dafür sorge die Dachorganisation von Industrie, Fachgroßhandel und Fachhandwerk mit einem verzahnten Maßnahmenprogramm.

**Bildtexte**

Bei der Lebensqualität liegt Gesundheit mit 84 % auf Platz 1 des „Sehr wichtig-Rankings“ der Bundesbürger ab 14 Jahre. Laut einer im Auftrag der Bertelsmann-Stiftung durchgeführten Emnid-Studie folgen erst dann u. a. intakte Familie/Partnerschaft, friedliches Zusammenleben, Umweltschutz sowie Geld und Besitz. Damit rückt nach Meinung der Vereinigung Deutsche Sanitärwirtschaft (VDS) auch das heimische Bad als Ort der Gesundheitsvorsorge und -erhaltung stark in den Fokus.

**Grafik:** Vereinigung Deutsche Sanitärwirtschaft (VDS) Bild 3149

Gerade die Deutschen halten sich am liebsten zuhause körperlich fit und gesund. Das fand die Europäische Kommission in einem EU-Vergleich heraus. Für die Vereinigung Deutsche Sanitärwirtschaft (VDS) resultieren auch aus diesem Ergebnis gute Chancen für das Bad, sich als privates Gesundheitszentrum für die Menschen zu etablieren.

**Grafik:** Vereinigung Deutsche Sanitärwirtschaft (VDS) Bild 3150

Die bereits seit der Antike bekannte und belegte Heilkraft des Wassers tut dem ganzen Körper gut. So entlastet die Hydrotherapie nicht nur 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.

**Foto:** © Vereinigung Deutsche Sanitärwirtschaft (VDS) / shutterstock/wavebreakmedia/PlusONE Bild 4497

Ein Wannenbad im Anschluss an eine stressende Tätigkeit führt tendenziell zu einem größeren Ruhegefühl und einer besseren Stimmung als „normales“ Ausruhen. So lautet das Kernresultat einer neuen Machbarkeitsstudie über die Effekte eines Wannenbades auf ausgewählte Stressparameter. Die für die Vereinigung Deutsche Sanitärwirtschaft (VDS) von Prof. Dr. med. Klaus-Michael Braumann vom Sportmedizinischen Institut der Uni Hamburg konzipierte und realisierte Untersuchung wurde durch die Mitglieder des IndustrieForum Sanitär (IFS) unterstützt.

**Grafik:** Vereinigung Deutsche Sanitärwirtschaft (VDS) Bild 3151

Fundierte und verständliche Aufklärung zum vielschichtigen Thema „Bad und Gesundheit“: Mit einem neuen 32-seitigen Verbraucher-Ratgeber will die Vereinigung Deutsche Sanitärwirtschaft (VDS) über die positiven Wirkungen von Wasseranwendungen im häuslichen Badezimmer informieren. Einzelexemplare der mit wissenschaftlich-medizinischer Begleitung erstellten Broschüre „Für Herz und Seele" sind z. B. per E-Mail unter info@sanitaerwirtschaft.de kostenlos erhältlich.

**Foto:** Vereinigung Deutsche Sanitärwirtschaft (VDS) Bild 4502

Mit einer mittelfristig angelegten Kommunikationsoffensive macht die Sanitärbranche auf den „Gesundbrunnen Bad“ und die entsprechende Profi-Kompetenz aufmerksam. Im Mittelpunkt stehen dabei zwei jeweils 32-seitige Broschüren für Endverbraucher (links) und Kundenberater in Ausstellungen und Fachbetrieben.

**Foto:** Vereinigung Deutsche Sanitärwirtschaft (VDS) Bild 4500

Mehr- und Spezialwissen für Berater: Die Fachbroschüre „alles in einer!“ soll Sanitärprofis für Gespräche mit Bauherren und Renovierern zum Thema „Bad und Gesundheit“ gezielt qualifizieren. Die 32-seitige Publikation ist laut Vereinigung Deutsche Sanitärwirtschaft (VDS) in Kürze verfügbar.

**Foto:** Vereinigung Deutsche Sanitärwirtschaft (VDS) Bild 4501

Franziska van Almsick appelliert an die Bundesbürger, selbst Verantwortung für ihre Gesundheit zu übernehmen. Die prominente Badbotschafterin begrüßt deshalb die neue Informationsinitiative der Sanitärbranche ausdrücklich. Ihr generelles Credo: „Schon eine Stunde im eigenen Bad reicht, um wieder aufzutanken.“

**Foto:** Vereinigung Deutsche Sanitärwirtschaft (VDS) Bild 668

Gab Anfang Mai 2016 in Berlin den Startschuss zur umfassenden „Bad und Gesundheit“-Kommunikation: Andreas Dornbracht. Die Branche wird damit nicht zuletzt ihrer Informationsverantwortung gerecht, betont das Vorstandsmitglied der Vereinigung Deutsche Sanitärwirtschaft (VDS). Wichtige Garanten für das „Gesundheitsbad moderner Prägung“ sind, so seine Empfehlung an die Verbraucher, innovative Markenqualität, eine professionelle und individuelle Planung sowie die Komplettkompetenz eines versierten Fachhandwerkers.

**Foto:** Vereinigung Deutsche Sanitärwirtschaft (VDS) / ©Dornbracht Bild 666

Abdruck frei – Beleg erbeten