### Neue VDS-Broschüre „Für Herz und Seele“

Datum: 27.06.2016

**So viel Gesundheit steckt im Badezimmer**

**Gesundheit ist den Deutschen sehr wichtig / Heilkraft Wasser: Badezimmer wird zum Gesundbrunnen / Neuer VDS-Ratgeber „Für Herz und Seele“ informiert fundiert und verständlich / Über Gewichtskraft und Rezeptoren / Wie Wannenbäder wirken / Studie misst „bessere Stimmung“ / Mehr Alltagskraft durch gesunde Routinen / Franziska van Almsick und die „eine-Stunde-Bad-Therapie" / Kostenlose Einzelexemplare gibt es unter info@sanitaerwirtschaft.de**

**Bonn – (vds)** Nach ihrer Vorstellung von Lebensqualität gefragt, haben die Deutschen der Gesundheit vor Jahren noch Familie, Partnerschaft, Frieden, Umweltschutz sowie Geld und Besitz vorangestellt. Nun aber liegt Gesundheit laut einer Emnid-Studie auf Platz 1 und ist ein allgegenwärtiger Megatrend, auf den viele Experten u. a. die aktuelle Rückbesinnung auf die natürliche Heilkraft des Wassers zurückführen. Damit rückt das Badezimmer als Ort der Gesundheitsvorsorge und -erhaltung stark in den Fokus. Was genau in ihm steckt, von der Stabilisierung des Herzens bis zur Beruhigung der Seele, davon handelt der neue Endverbraucher-Ratgeber der Vereinigung Deutsche Sanitärwirtschaft (VDS).

**Über Gewichtskraft und Rezeptoren**

„Für Herz und Seele“ zeigt auf, wie allein die physikalischen und thermischen Eigenschaften des Wassers vielfältig auf den menschlichen Organismus wirken und zum Wohlsein beitragen. Welche Rolle die Gewichtskraft des Wassers dabei spielt, wird ebenso erläutert wie die Tatsache, dass verschiedene Temperaturen über die Rezeptoren der menschlichen Haut unterschiedlichste Reize setzen können – erst oberflächlich lokal, etwas später dann quasi tiefgründig im ganzen Körper.

**Wie Wannenbäder wirken**

Entgegen der allgemeinen Auffassung entlasten Wannenbäder nämlich nicht nur Muskeln und Gelenke, sondern stabilisieren zugleich Herz und Lunge, fördern die Durchblutung, aktivieren die Nierenfunktion und festigen das Bindegewebe. Darüber hinaus wirken sie über das vegetative Nervensystem beruhigend auf den gesamten Organismus. Die VDS-Broschüre stellt die möglichen „Therapieformen" unter Überschriften wie „Locker machen bei Rheuma", „Leistung steigern bei Herzmuskelschwäche", „Natürlich den Blutdruck senken" oder „Leiden lindern bei Krampfadern" vor.

**Studie misst bessere Stimmung**

Wie ernst der Herausgeber seine Informationspflicht nimmt, unterstreicht eine eigene, von den Mitgliedern des IndustrieForum Sanitär (IFS) unterstützte Studie über die Effekte eines Wannenbades auf ausgewählte Stressparameter. Als Ergebnis der vom Sportmedizinischen Institut der Uni Hamburg realisierten Untersuchung ermittelten die Wissenschaftler, dass Abtauchen in warmem Wasser im Anschluss an eine erschöpfende Beschäftigung tendenziell zu größerem Ruhegefühl und besserer Stimmung führt als „normales" Ausruhen.

**Mehr Alltagskraft durch gesunde Routinen**

Doch nicht nur in der Wanne: Auch an anderen „Stationen" im Bad lässt sich mit gesunden Alltagsroutinen einiges dafür tun, damit man weniger anfällig für Krankheiten ist. Wie es in „Für Herz und Seele“ heißt, regen moderne Saunen und Dampfduschen Kreislauf und Stoffwechsel an und entlasten zudem Atemwege und Muskulatur. Wechselduschen, sei es für den ganzen Körper oder nur die Beine, gehören ebenfalls zu den Grundpfeilern der empfohlenen Hydrotherapie. Von jeher von gesundheitlicher Bedeutung ist Hygiene. Hier stellt für die Autoren das Dusch-WC einen klaren Fortschritt für jeden Menschen dar.

**Franziska van Almsick und die „eine-Stunde-Bad-Therapie"**

Franziska van Almsick muss vom Nutzen eines Wannenbades gar nicht erst überzeugt werden. Für die deutsche Schwimm-Ikone, die seit 2014 mit der VDS kooperiert, ist das Bad an sich schon ein wichtiger Ort für den Rückzug vom Alltag. Da sich der Druck auf den Einzelnen stetig erhöhe, sollte man nach ihrer Ansicht die Verantwortung für die Gesundheit selbst übernehmen und sich die Auszeiten gönnen, die man brauche. Teure Wellnesshotels seien dafür nicht nötig. „Schon eine Stunde im eigenen Bad reicht, um wieder aufzutanken“, berichtet die zweifache Mutter in „Für Herz und Seele“.

Wer den Tipp der Badbotschafterin und viele andere Vorschläge aufgreifen möchte: Kostenlose Einzelexemplare des Ratgebers sind bei der Vereinigung Deutsche Sanitärwirtschaft (VDS), Rheinweg 24, 53113 Bonn, E-Mail info@sanitaerwirtschaft.de, Fax 0228-92399933, abrufbar. Unter www.gutesbad.de gibt es außerdem eine Leseprobe.

**Bildtexte**

**Bild 3149**

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 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)

**Bilder 4502 und 4506**

Fundierte und verständliche Aufklärung zum vielschichtigen Thema „Bad und Gesundheit“: Mit einem 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 per Mail unter info@sanitaerwirtschaft.de kostenlos erhältlich. Unter www.gutesbad.de gibt es außerdem eine Leseprobe.

**Foto(s):** Vereinigung Deutsche Sanitärwirtschaft (VDS)

**Bild 4497**

Die bereits seit der Antike bekannte und belegte Heilkraft des Wassers tut dem ganzen Körper gut. Entgegen der allgemeinen Auffassung entlastet die Hydrotherapie nicht nur Muskeln und Gelenke, sondern stabilisiert zugleich Herz und Lunge, fördert die Durchblutung, aktiviert die Nierenfunktion und festigt das Bindegewebe. Darüber hinaus wirkt sie über das vegetative Nervensystem beruhigend auf den gesamten Organismus.

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

**Bild 3151**

Abtauchen in warmem Wasser führt nach einer erschöpfenden Tätigkeit tendenziell zu größerem Ruhegefühl und besserer 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) vom Sportmedizinischen Institut der Uni Hamburg realisierte Untersuchung wurde von den Mitgliedern des IndustrieForum Sanitär (IFS) unterstützt.

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

**Bild 4505**

Franziska van Almsick muss vom Nutzen eines Wannenbades gar nicht erst überzeugt werden. Für die deutsche Schwimm-Ikone, die seit 2014 mit der VDS kooperiert, ist das Bad an sich schon ein wichtiger Ort für den Rückzug vom Alltag. Da sich der Druck auf den Einzelnen stetig erhöhe, sollte man nach ihrer Ansicht die Verantwortung für die Gesundheit selbst übernehmen und sich die Auszeiten gönnen, die man brauche. Teure Wellnesshotels seien dafür nicht nötig. „Schon eine Stunde im eigenen Bad reicht, um wieder aufzutanken“, berichtet die zweifache Mutter im neuen VDS-Ratgeber „Für Herz und Seele“.

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

Abdruck frei – Beleg erbeten