### Gesundheit und Genuss im Bad

Datum: 21.11.2018

**Gut durch ungemütliche Zeiten brausen**

**Bonn – (vds)** **Als das Badezimmer begann, sich zu einem der wichtigsten Räume im Haus zu entwickeln, lebte die Bad-Kultur der Antike neu auf. Endlich erinnerten sich die Menschen an die wunderbaren Wohltaten von Wasser. Heute nutzt man sie wieder für das, was ihnen bereits vor über zweieinhalbtausend Jahren nachgesagt wurde: Gesundheit und Genuss. Beides garantiert laut Vereinigung Deutsche Sanitärwirtschaft (VDS) der Sprung unter die Dusche. Vorbehaltlos.**

Das war nicht immer so. Im 16. Jahrhundert etwa zeigten sich Ärzte von den positiven Wirkungen des Duschens zwar unisono überzeugt. Bei der Frage, aus welcher Höhe Wasser gefahrlos auf den Kopf fallen dürfe, gingen die Meinungen aber auseinander. Heute ist das natürlich kein Thema mehr. Wer sich im Badezimmer dem Wasserfall aus der Deckenbrause anvertraut, kann das bedenkenlos tun und hat dabei alles, was er benötigt: von der wohl effizientesten Art der Körperreinigung über einen vergnüglichen Brausespaß bis hin zur rezeptfreien Regeneration.

Richtig praktiziert stärkt Duschen den Kreislauf. Vor allem Wechselduschen mit Warm-Kalt-Anwendungen stabilisieren und trainieren den Blutdruck u. a. bei Abgeschlagenheit und Unwohlsein. Nach dem gewohnt warmen Schauer arbeitet man sich mit dem Kaltstrahl an den Füßen beginnend von unten nach oben durch. Bei Kopfschmerzen hilft es dagegen, Nacken- und Rückenpartien intensiv

warm zu duschen und dabei zwischendurch das Gesicht einige Atemzüge lang mit einem kalten, weichen Strahl zu erfrischen.

**Mit Brausen Stress abbauen und kühlen Kopf bewahren**

Bei Arthrose macht sich die warme Dusche in Verbindung mit einer Bürstenmassage nützlich. Speziell im Winter wird die Durchblutung angeregt. Die Muskulatur entspannt wieder, und der dumpfe Schmerz in den Gelenken gibt eine Zeit lang Ruhe. Eine weitere Positivwirkung: Duschen mit durchgehend warmem Wasser und einem kurzen kalten Finale unterstützt den Stressabbau. Das brauchen diejenigen, die Ärger rasch abspülen und den gewohnt kühlen Kopf bewahren wollen.

Wenn es sich anfangs auch mehr schlecht als recht anfühlt: Duschen mit „eisigen“ Temperaturen tut richtig gut. Bei Prellungen können zum Beispiel Schmerz und Schwellungen gemindert werden. Darüber hinaus härtet die kühle Ganzkörperkur richtig gut ab, wenn sie regelmäßig erfolgt. So bleibt das Immunsystem intakt – selbst dann, wenn die Familie oder Arbeitskollegen schon längst von der Erkältungswelle niedergestreckt wurden.

Warum das so ist? Kaltes Duschen verengt die Blutgefäße. Man empfindet zunächst einen kleinen Schock, holt tiefer Luft und nimmt zugleich mehr Sauerstoff auf. Dadurch verbessert sich die Durchblutung der Organe, und es wird neue Energie freigesetzt. Dass bei Kälte das Gewicht schmilzt, ist ebenfalls wissenschaftlich belegt. Danach dürften eisige Schauer Kalorien verbrennen und sogar beim Abnehmen unterstützen. Eine Schlussfolgerung, die in der Praxis aber eine Wohltat von Wasser nahezu ausschließen dürfte: den Genuss.

**Brausen bringen die schönsten Seiten des Wassers ins Bad**

Gänzlich auf der Strecke bleibt das Vergnügen, wenn es am Equipment mangelt. Spritzschutz und Bodenablauf tun alles dafür, Wasser im Zaum zu halten bzw. einzufangen und müssen daher sorgfältig dimensioniert werden. Brausen machen genau das Gegenteil: Sie versetzen H2O geradewegs in einen Rausch und lassen es perlen, prasseln und pulsieren. Laut Jens J. Wischmann haben die deutschen Markenhersteller besonders in den letzten Jahren die unterschiedlichsten Modelle entwickelt, die „die schönsten Seiten des Wassers nun auch in die privaten Bäder bringen“. Viele ließen sich in den ständigen Ausstellungen der Badprofis ansehen und testen, so der VDS-Geschäftsführer. Sechs Typen, mit denen Bauherren und Modernisierer je nach Geschmack, Platz und Geldbeutel planen sollten:

* Handbrausen – schon wegen ihrer flexiblen Einsatzmöglichkeiten und meist verschiedenen Strahlarten dürfen sie in keiner Dusche fehlen.
* Kopfbrausen – sind aktuell jedermanns Liebling und können gar nicht groß genug sein; egal, ob an der Decke oder an der Wand montiert.
* Duschhimmel – gelten als technische Meisterwerke und verwöhnen Körper und Seele mit verschiedensten Wasserfällen, Musik und Farbenspielen.
* Kreisrunde Deckenduschen – sehen aus wie der Mond und umhüllen den Körper u. a. mit einem schützenden Wasserkokon; für Meditation und kreative Regeneration.
* Massagedüsen – sitzen in der Wand und spendieren „Aquapressur“ genau dort, wo der Körper sie benötigt. Ihr Effekt beruht auf individuell einstellbarem Wasserdruck; hoch beruhigt, mäßig stärkt, wechselnde Intensität gleicht aus.
* Duschpaneele – gelten als eine Lösung für die schnelle Renovierung und lassen sich an die vorhandenen Anschlüsse montieren. Die Komplettsysteme beherbergen neben der Armatur Kopf-, Hand- und Seitenbrausen; verfügen manchmal über Regal oder Stauraum.

**Alles über Brausen gibt es auch online oder live zur „ISH 2019“**

Wer, wenn es draußen kalt ist, lieber zu Hause auf der Couch auf eine virtuelle Entdeckungstour rund um die Dinge gehen möchte, die das Bad in demselben Maße für die Gesundheitsvorsorge und zum Genießen bereitstellt: Der VDS-Internetratgeber www.gutesbad.de liefert zahlreiche Tipps und Produktübersichten und bietet außerdem die Möglichkeit, praktische Ratgeberbroschüren zu bestellen. Mit Live-Inspirationen und -Informationen lockt dagegen im nächsten Frühjahr die „ISH“ in Frankfurt am Main. Nach vier Schautagen für Fachleute öffnet die u. a. weltgrößte Badmesse ihre Tore für alle Interessenten am 15. März 2019. Da will man dann auch wieder raus.

Abdruck frei – Beleg erbeten

**Herausgeber:**

Vereinigung Deutsche Sanitärwirtschaft e. V. (VDS), Rheinweg 24, 53113 Bonn, Telefon 0228 92399930, Telefax 0228 92399933, E-Mail info@sanitaerwirtschaft.de

**Redaktion:**

Linnigpublic Agentur für Öffentlichkeitsarbeit GmbH, Büro Koblenz: Fritz-von-Unruh-Straße 1, 56077 Koblenz, Telefon 0261 3038390, Telefax 0261 3038391, E-Mail koblenz@linnigpublic.de; Büro Hamburg: Flottbeker Drift 4, 22607 Hamburg, Telefon 040 82278216, E-Mail hamburg@linnigpublic.de.

**Bildtexte**

**Bild 4699**

Wer sich dem Wasserfall aus der Brause anvertraut, hat laut Vereinigung Deutsche Sanitärwirtschaft (VDS) alles, was er benötigt: von der wohl effizientesten Körperreinigung über einen vergnüglichen Brausespaß bis hin zur rezeptfreien Regeneration.

**Foto:** Vereinigung Deutsche Sanitärwirtschaft (VDS) / ©iStock.com-pidjoe

**Copyright:** Wir müssen darauf hinweisen, dass wir für das Foto lediglich ein eingeschränktes Nutzungsrecht besitzen. Das Bild mit *Copyright Vereinigung Deutsche Sanitärwirtschaft (VDS) / iStock.com-pidjoe* kann daher nur veröffentlicht werden, wenn es eindeutig und ausdrücklich im unmittelbaren Zusammenhang mit der Pressemitteilung *„Gut durch ungemütliche Zeiten brausen“* verwendet wird.

**Bild 4700**

Regelmäßig kalt duschen härtet die ganze Familie ab. Das Immunsystem bleibt intakt – selbst dann, wenn andere schon längst von der Erkältungswelle niedergestreckt wurden.

**Foto:** Vereinigung Deutsche Sanitärwirtschaft (VDS) / ©Kludi

**Bild 4701**

Moderne Brausen versetzen Wasser geradewegs in einen Rausch und lassen es perlen, prasseln und pulsieren.

**Foto:** Vereinigung Deutsche Sanitärwirtschaft (VDS) / ©Hansa

**Bild 4702**

Wer wenig Platz für die Dusche hat, braucht einen ausreichenden Spritzschutz, um beim Brausespaß das Wasser nicht auf andere Badbereiche überschwappen zu lassen.

**Foto:** Vereinigung Deutsche Sanitärwirtschaft (VDS) / ©Kermi

**Bild 4703**

Große Brausen lassen auch große Mengen Wasser aus. Ohne einen ausreichend dimensionierten Ablauf bleibt das Duschvergnügen auf der Strecke. Die Planung deshalb nur mit einem Badprofi machen.

**Foto:** Vereinigung Deutsche Sanitärwirtschaft (VDS) / ©Geberit

**Bild 4704**

Handbrausen dürfen allein schon wegen ihrer flexiblen Einsatzmöglichkeiten in keiner Dusche fehlen. Häufig sind sie Teil eines kompletten Systems.

**Foto:** Vereinigung Deutsche Sanitärwirtschaft (VDS) / ©Ideal Standard

**Bild 4705**

Bei ausreichender Quadratmeterzahl lässt sich im Bad eine Walk-in-Dusche realisieren. Darin kommt die Kopfbrause in Propellerform besonders zur Geltung.

**Foto:** Vereinigung Deutsche Sanitärwirtschaft (VDS) / ©Kludi

**Bild 4706**

Sind aktuell jedermanns Liebling, nicht zuletzt, weil man sich darunter wie in freier Natur fühlt: Kopfbrausen.

**Foto:** Vereinigung Deutsche Sanitärwirtschaft (VDS) / ©Keuco

**Bild 4707**

Duschhimmel gelten als technische Meisterwerke und verwöhnen Körper und Seele mit verschiedensten Wasserfällen, Musik und Farbenspielen.

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

**Bild 4708**

Kreisrunde Deckenduschen sehen aus wie der Mond und umhüllen den Körper u. a. mit einem schützenden Wasserkokon für die perfekte kreative Regeneration.

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

**Bild 4709**

Massagedüsen sitzen in der Wand und spendieren „Aquapressur“ genau dort, wo der Körper sie benötigt. Ihr Effekt beruht auf individuell einstellbarem Wasserdruck.

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

**Bild 4710**

Duschpaneele gelten als eine Lösung für die schnelle Renovierung und lassen sich auf bestehenden Anschlüssen montieren. Die Komplettsysteme beherbergen sowohl Brausen als auch Armatur und manchmal sogar Stauraum.

**Foto:** Vereinigung Deutsche Sanitärwirtschaft (VDS) / ©Villeroy & Boch