

Für Herz
und Seele.

SO VIEL GESUNDHEIT STECKT
IN IHREM BADEZIMMER.



Wohlssein! Tipps von Ihrem Bad-Profi

bod
Meister. Marken. Möglichkeiten.



alles in einer! FACHBROSCHÜRE

Wissenswertes für Sanitärprofis
zum neuen VDS-Ratgeber und zum
Umgang damit. Seite für Seite Hinweise
und Hintergründe zum einfachen und
schnellen Nachschlagen.
Präsentieren Sie sich als Spezialist!

HINTERGRÜNDE

MEHRWERT

FAKTENLAGE

STUDIENERGEBNISSE

VDS



Vereinigung Deutsche
Sanitarwirtschaft e.V.

INHALT

Mit „Für Herz und Seele“ gibt Ihnen die Vereinigung Deutsche Sanitärwirtschaft (VDS) einen Ratgeber für Endverbraucher an die Hand, der in Ihrem Broschüren-Angebot nicht fehlen sollte. Er lässt den Megatrend Gesundheit in das Badezimmer einziehen und beschreibt nahezu alle Möglichkeiten, wie in ihm an verschiedenen Stationen mit Wasser Leiden gelindert werden können; zu bestellen über den Herausgeber unter info@sanitaerwirtschaft.de; Einzelexemplare sind kostenlos, bei Abnahme größerer Mengen gelten die Preise unter www.sanitaerwirtschaft.de/de/broschuere/



<p>EINE HOMMAGE AN DAS WASSER MEGATREND GESUNDHEIT</p>	<p>4 5</p>	<p>AM BESTEN DEN ARZT FRAGEN ERST BEWEGUNG, DANN EIN BAD</p>	<p>24 25</p>
<p>OHNE GRUNDLAGEN GEHT ES NICHT DAS ARCHIMEDISCHE PRINZIP</p>	<p>6 7</p>	<p>MEHR ALLTAGSKRAFT DURCH GESUNDE ROUTINEN STETS STABIL ALLZEIT ABWEHRBEREIT</p>	<p>26 27 28</p>
<p>VON REIZEN UND REAKTIONEN</p>	<p>8/9</p>	<p>GANG FÜR GANG GEPFLEGT</p>	<p>29</p>
<p>IM BAD DIE RICHTIGE BALANCE FINDEN</p>	<p>10/11</p>	<p>DIE VDS HAT ALLES AUF LAGER STICHWORT-SUCHE NACH BESTEM WISSEN</p>	<p>30 31</p>
<p>VOM GLAUBEN AN DIE EISWANNE</p>	<p>12/13</p>		
<p>EIN GOLDFISCH WIRD ZUM GLÜCKSFALL</p>	<p>14/15</p>		
<p>WIE UND WAS WANNENBÄDER THERAPIEREN BEI RHEUMA/ARTHROSE: MEHR ENTSPANNUNG BEI RHEUMA/ARTHRITIS: WENIGER SCHMERZEN BEI HERZINSUFFIZIENZ: ZUNAHME DER LEBENSFREUDE BEI BLUTHOCHDRUCK: ABNAHME DER WERTE BEI KRAMPFADERN: KLEINERE BELASTUNG BEI SCHWANGERSCHAFT: GRÖßERE ENTLASTUNG</p>	<p>16/17 18 19 20 21 22 23</p>		

OHNE GRUNDLAGEN GEHT ES NICHT

Allein die physikalischen und thermischen Eigenschaften des Wassers wirken vielfältig auf den menschlichen Organismus und können zum Erhalt seiner Gesundheit beitragen.

Für Herz und Seele

Seite 6

KURZ UND KNAPP

Das Wissen um die Wirkkraft des Wassers als Medium für gesundheitsfördernde Therapien erfordert Wissen um das Wasser selbst. Die Grundlagenforschung begann schon in der Antike und mündet in der modernen Hydrotherapie von heute.

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 unterschiedlicher 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.

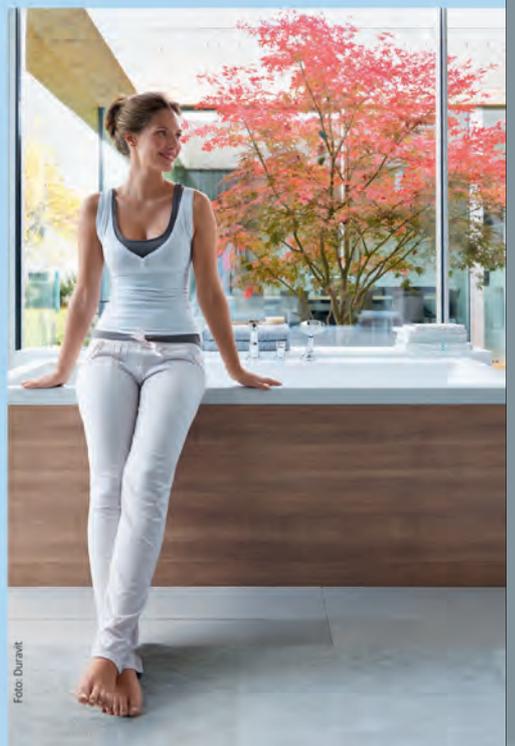


Foto: Duravit

Den sprachlichen Ursprung der „Hydrotherapie“ findet man in der Antike.

Die Bezeichnung basiert auf einer Kombination der griechischen Begriffe für Wasser „hýdor“ und Behandlung „therapeía“. Bis heute versteht man darunter die methodische, äußere Verwendung von Wasser. Kaum ein anderes Therapieverfahren ist in seinen Dosierungen so fein abzustufen und gleichermaßen differenziert anwendbar. Dank dieser besonderen Eigenschaften ist die Hydrotherapie bis heute ein unverzichtbarer Bestandteil der physikalischen Medizin. Sie findet in der Prävention

ebenso erfolgreich Anwendung wie in der Rehabilitation, der klassischen Naturheilkunde und sogar in einigen Bereichen der Akutmedizin.

Neben den physikalischen und chemischen Eigenschaften des Wassers nutzt die Hydrotherapie auch dessen verschiedene Aggregatzustände, um die gewünschte Wirkung zu erreichen. Die Übergänge zu anderen klassischen Naturheilverfahren wie der Balneotherapie und der Thermotherapie sind fließend. In der Summe eröffnen diese Wasseranwendungsvarianten eine beeindruckende Fülle an Behandlungsmöglichkeiten.

Der unbestrittene Vorteil der Hydrotherapie – nicht zuletzt für die Sanitärbranche – liegt darin, dass sie im Gegensatz zu anderen Wasseranwendungen nahezu überall durchführbar ist. Mit einer fachlich fundierten Anleitung lässt sich das heimische Bad also ebenso bequem wie sinnvoll für die aktive natürliche Gesundheitsvorsorge gestalten und nutzen.

Acht Gründe, die für die Verwendung von H₂O zu Heilzwecken sprechen.

Wasser ist

- ein idealer Übermittler für physikalische Reize
- chemisch neutral
- verträglich
- an jede Form anpassbar
- gebrauchsfähig vorhanden
- relativ kostengünstig
- ein natürliches und daher breit akzeptiertes Heilmittel
- bei therapeutischer Nutzung nur gering umweltbelastend

Quelle:

Physikalische Therapie, Massage, Elektrotherapie und Lymphdrainage; Antje Hüter-Becker, Mechthild Dölken (Hg.)

IM BAD DIE RICHTIGE BALANCE FINDEN

Stress ist das Problem der Leistungsgesellschaft und damit längst ein ständiger Begleiter – mit Folgen. Um Stress abzubauen, reicht nachweislich oft sogar schon ein warmes Bad.

Für Herz und Seele

Seite 10

KURZ UND KNAPP

Sechs von zehn Deutschen empfinden Stress. Das geht aus einer Umfrage im Auftrag der Techniker Krankenkasse aus dem Jahr 2013 hervor. Stress ist das Problem der Leistungsgesellschaft und äußert sich in zahlreichen Symptomen. Dieses Kapitel soll den Anstoß dazu geben, sich selbst eine gesunde Stressbalance zu schaffen und dafür das private Badezimmer zu nutzen.

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 Ruhenerv. 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.

10

Foto: Keitco

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.

Im Grunde beruht „Stress“ auf einem Irrtum. In der Physik beschreibt das englische Wort die Kraft, die auf einen Körper wirkt. „Strain“ hingegen steht für Verformung auf eine Belastung; genau das, was Hans Selye 1950 analog beim Menschen benennen wollte – eigentlich.

Allein sein Englisch sei nicht gut genug gewesen, um den Unterschied zu kennen, gestand der aus Wien stammende Forscher später in seinen Memoiren. Gestört hat sich an dem Missverständnis bis heute niemand, und Stress meint weiterhin die Belastungen, die den Menschen kurzfristig aus dem Gleichgewicht werfen – im negativen wie im positiven

Sinn. Denn zunächst ist Stress nämlich nichts weiter als eine Anpassungsreaktion, die Leistungskraft fördert und für Spitzenleistungen sämtliche vorhandene Energie zutage bringt. Sobald der Alarmzustand vorüber ist, ebbt der Hormonspiegel automatisch ab. Erst wenn der Stress länger anhält und kein Adrenalin abgebaut wird, gehen die Vorteile verloren, und der Körper reagiert bei wiederholt ausbleibender Entspannung mit den in „Für Herz und Seele“ beschriebenen gesundheitlichen Folgen. Auch das Oberstübchen gerät stark in Unruhe, so dass der Bereich quasi wegen Überhitzung

geschlossen wird. Die Folge: Das Gehirn verkürzt drastisch die Informationsmenge, die es verarbeiten muss, und greift stattdessen auf so bewährte wie primitive Urprogramme zurück: Angriff, Flucht, Erstarrung. Zu welcher der drei Reaktionen, im Englischen mit „fight“, „flight“ und „fright“ zusammengefasst, es letztlich kommt, das entscheidet das sympathische Nervensystem.

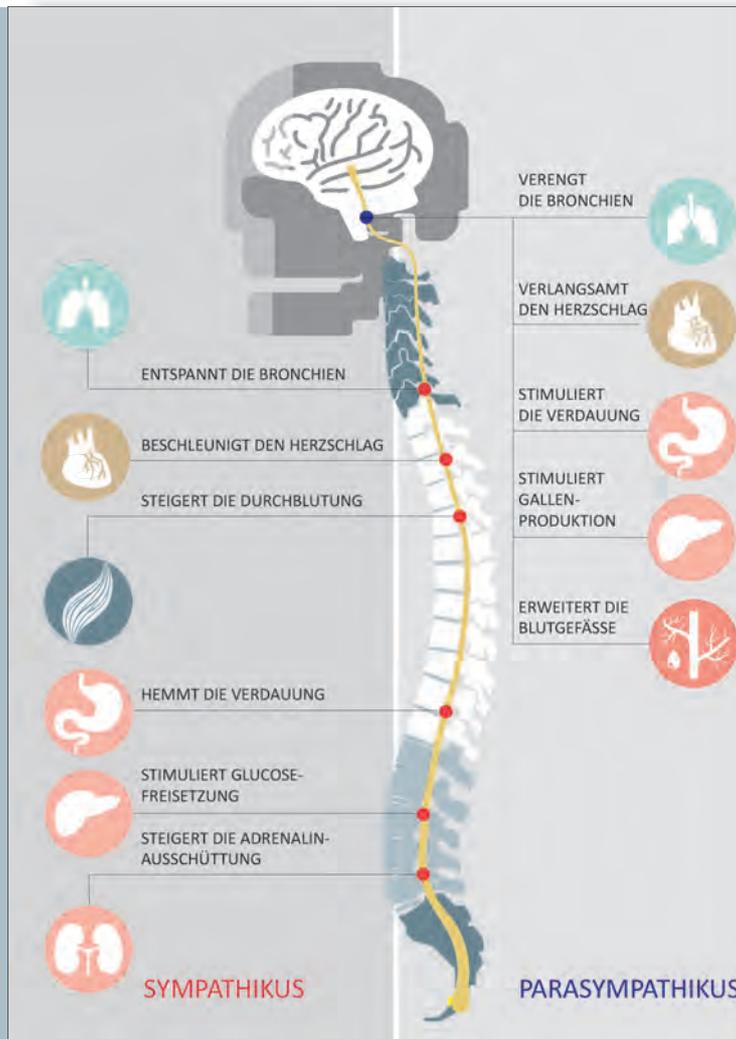
Lesetipp:
www.karrierebibel.de

Mehr aus der Stressforschung

Wenn es nach einer Studie von Nichole R. Lighthall geht, sollten Männer unter Stress keine allzu wichtige Entscheidung treffen. Die US-Amerikanerin ließ 2009 die eine Hälfte ihrer Probanden die Hände in Eiswasser tauchen, die der anderen Hälfte steckten in lauwarmem Wasser. Ein Speicheltest wies bei den Eiswassertauchern hinterher einen erhöhten Kortisol-Spiegel aus – also Stress. Beide Gruppen mussten dann maschinell Luftballons aufpusten. Das Prinzip: je größer der Ballon, desto höher der Gewinn. Dabei zeigten sich die gestressten Männer unisono risikobereiter, brachten jedoch zahlreiche Ballons zum Platzen.

KURZ UND KNAPP

Statistik als Verkaufsargument: Forschungsberichte lassen die Vermutung zu, dass warme Wannenbäder dazu beitragen, den Blutdruck zu senken und Stress abzubauen. Die Zunahme der Herzratenvariabilität (HRV) ist eine häufige Bemessungsgrundlage und wird als Ausdruck von Erholung und Aufbau neuer Reserven im parasympathischen System interpretiert.



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.

Die traditionelle chinesische Medizin führt Krankheiten stets auf ein Ungleichgewicht in den Energien Yin und Yang zurück; es kann Mangelzustände geben, aber auch schädliche Fülle. Daher gehört es seither zu den wichtigsten ärztlichen Aufgaben, den Energiezustand der Patienten zu erspüren. Bereits im 3. Jahrhundert nach Christus sah der berühmte Wang Shuhe einen Zusammenhang zwischen Gesundheit und Puls. Seine Beobachtung „Wenn das Herz so regelmäßig schlägt wie der Specht klopft, wird der Patient innerhalb von vier Tagen sterben“ beruht auf folgendem Phänomen: Anders als allge-

mein angenommen schlägt ein gesundes Menschenherz nicht exakt regelmäßig, sondern dezent unregelmäßig. Diese physiologische Schlag-zu-Schlag-Variation ist für den Organismus und damit auch das Herz sinnvoll. So kann es sich den externen und internen Reizen, denen es ständig ausgesetzt ist, besser anpassen. Bei körperlicher und/oder psychischer Belastung nimmt die Variationsbreite der Herzfrequenz von Schlag zu Schlag ab, bei Ruhe zu. Nicht zuletzt deshalb dient die HRV als eine Messlatte für den Gemütszustand. 2008 untersuchte Alexandre Mourot gemeinsam mit anderen den Effekt von warmen Wannen-

bädern auf die HRV bei 12 Versuchspersonen. Durch einen 20-minütigen Aufenthalt kam es im Vergleich zu identischen Bedingungen ohne Immersion zu einer Zunahme der HRV als Ausdruck von Ruhe und Erholung, so die Erkenntnis des Franzosen.

Die Messung der HRV als einem von verschiedenen Stressparametern machte sich auch die Pilotstudie von VDS und IFS 2016 zunutze. Sie diente der Erprobung des technischen Ablaufs, der Eignung von Messmethoden sowie der Abschätzung der Beeinflussung des vegetativen Nervensystems, des Ruhegefühls und der Stimmung durch

ein Wannenbad im Anschluss an stressende Aufgaben. Da es sich um eine typische Machbarkeitsstudie handelte, war nur eine geringe Fallzahl erforderlich. Das Ergebnis, siehe oben, könnte Grundlage für Studien mit größeren Probandenzahlen sein. Der Ablauf: Nach einer 30-minütigen Vorruhephase wurden bei 20 Probanden unterschiedlichste Stressparameter gemessen. Im Anschluss erfolgten ein Stresstest und eine erneute Messung. Nach einer 15-minütigen Erholungsphase in der Badewanne bzw. im Ruheraum kam es zur letzten Wertebestimmung.

WIE UND WAS WANNENBÄDER THERAPIEREN

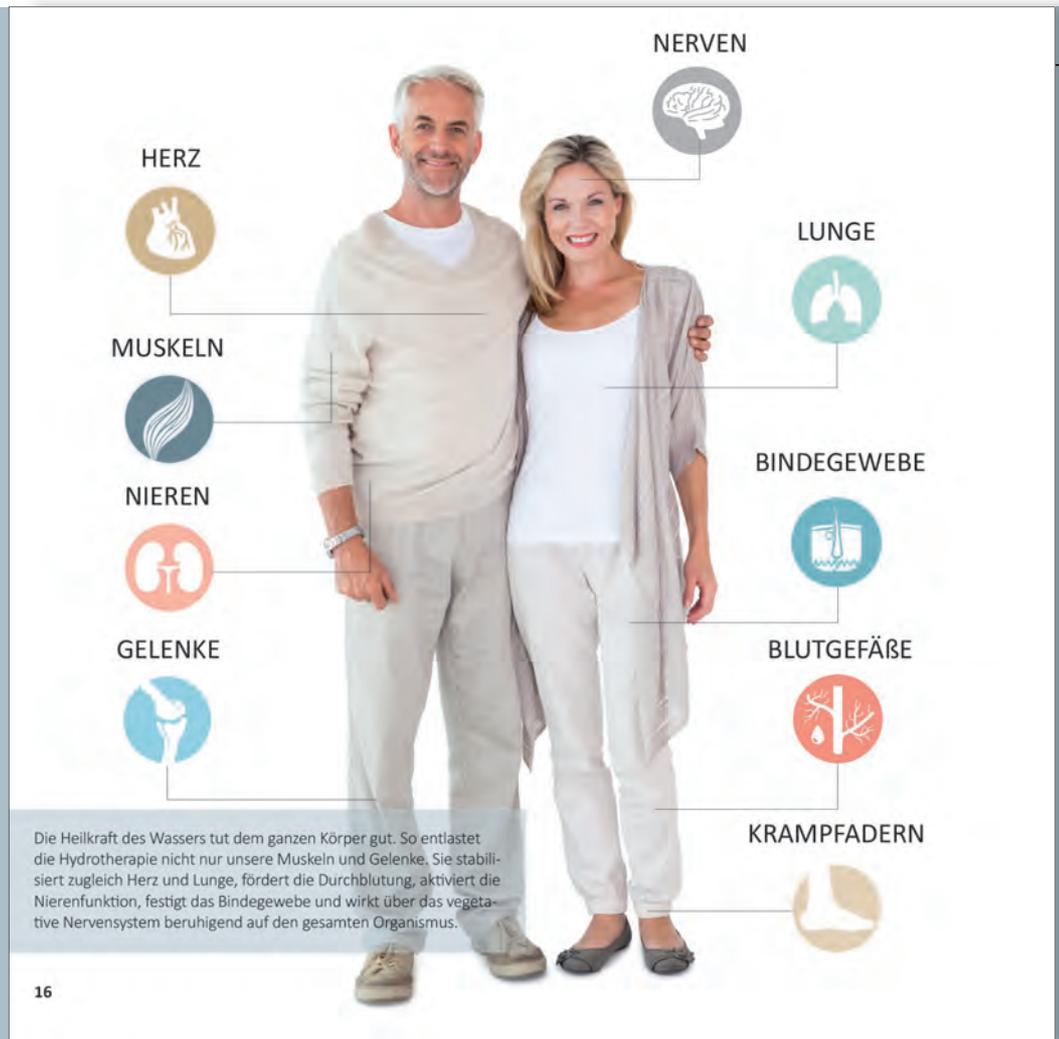
Der Mensch kann eine Menge tun, damit sein Körper rund läuft. Eine der besten Quellen ist jedoch der Aufenthalt im Wasser. Das „Bad Zuhause“ ist rund um die Uhr geöffnet.

Für Herz und Seele

Seite 16

KURZ UND KNAPP

Für den schnellen Überblick über die Heilkraft des Wassers müssen sich Bauherren & Co. mit neun Piktogrammen „begnügen“. Profi-Leser bekommen zwei, drei erklärende Sätze als „Merker“ obendrauf – von links nach rechts unten.



Für den Schnelleinstieg oder als Wiederholung: Dieses Basiswissen zur Hydrotherapie lässt sich leicht vermitteln!

Gelenke Der natürliche Auftrieb im Wasser wirkt der Schwerkraft entgegen und täuscht einen Gewichtsverlust vor. Je intensiver er ausfällt, umso geringer die Belastung der Gelenke. Daher sinkt im Wasser die Verletzungsgefahr, und man kann sich freier bewegen.

Nieren Ein Wannenbad trägt zur Entwässerung bei. Die Niere scheidet vermehrt Flüssigkeit aus, und die Urinproduktion wird angeregt.

Muskeln Bäder dienen der Muskelentspannung. Nach dem Sport gelten kalte Wasserbäder als ein sehr effektives Mittel gegen Muskelkater, warme jedoch erfüllen ebenfalls ihren Zweck.

Herz Wasserdruck auf Weichteilen erhöht die Wasserausscheidung, was zur Entlastung des Herzens führt. Seine Frequenz sinkt, es arbeitet ökonomischer, da es für die gleiche Leistung weniger oft schlagen muss. Der Körper erhält mehr Sauerstoff.

Nerven Extrem kaltes Wasser kann die Leitfähigkeit der sensiblen peripheren Nerven in dem Maße senken, dass

Schmerzen betäubt werden. Warme Wannenbäder vermögen das vegetative Nervensystem zu harmonisieren, was dem Menschen selbst kaum gelingt.

Lunge Wegen des hydrostatischen Effektes gelangt mehr Blut in die Lunge. Der Wasserdruck erleichtert das Ausatmen, indem er das Zusammenpressen des Brustkorbs unterstützt. Zugleich erschwert er die Einatmung, da sich der Brustkorb gegen ihn heben muss. Das stärkt die Atemmuskulatur.

Bindegewebe Die Gewichtskraft des Wassers hat auf alles, was unter der Haut steckt, positiven Einfluss – so auch

auf das Bindegewebe. Gewebeflüssigkeit verlagert sich in die Blutgefäße. Schlacken gehen, Elastizität und Festigkeit kehren zurück.

Blutgefäße Warme Reize lassen Blutgefäße weiter werden und steigern die lokale Durchblutung. Wärme erhöht zudem die Aktivität des Immunsystems und stärkt dessen Abwehrkräfte.

Krampfadern In der Hydrotherapie werden die venösen Gefäße zusammengedrückt und der Blutrückfluss aus den Beinen zum Herzen gefördert. Menschen mit Krampfadern empfinden dadurch Erleichterung.

BEI KRAMPFADERN: KLEINERE BELASTUNG

➔ Für Herz und Seele

Seite 22

KURZ UND KNAPP

In der Vergangenheit sind Venenleiden oft als bloßer Schönheitsfehler abgetan worden. Heute weiß man, dass Menschen mit Krampfadern ein deutlich höheres Risiko für Thrombosen und Embolien haben. Wannenbäder können Abhilfe schaffen – übrigens auch nach einem Arbeitstag in falschem Schuhwerk.

LEIDEN LINDERN BEI KRAMPFADERN

Krampfadern sind ein Volksleiden – und nehmen immer weiter zu. Zu den Ursachen zählen neben der steigenden Lebenserwartung ein bewegungsarmer Lebensstil, die deutliche Zunahme von Fettleibigkeit, das Rauchen und die Einnahme hormonhaltiger Medikamente. Bei Krampfadern kommt es durch die chronische Stauung in den Venen zu einer Abflussbehinderung mit anschließender Erweiterung der Venen und mangelhafter Funktionalität der Venenklappen. Art und Heftigkeit der nachfolgenden Beschwerden sind individuell

sehr verschieden. Viele Betroffene leiden nach langem Stehen oder Sitzen unter einem Spannungs- und Schweregefühl oder Schmerzen in den Beinen. Auch die Tendenz zu Schwellungen (Ödemen) und unerwünschten Hautveränderungen kann sich mit der Zeit verstärken.

Die Behandlung der chronischen venösen Insuffizienz erweist sich als komplex, echte Alternativen zu einer radikalen chirurgischen Entfernung der geschwächten Venen gibt es daher bislang nicht. Die Wirksamkeit kräftigender Heilmittel ist umstritten und

das Tragen von Kompressionsstrümpfen für viele Patienten nicht unbedingt das Mittel der Wahl. Eine Badetherapie gilt längst als geeignete natürliche Maßnahme, um Beschwerden zu lindern. In einer Studie konnten Mediziner 2014 zum einen Verbesserungen bei subjektiven Parametern wie Juckreiz,

Schmerzen oder Schweregefühl feststellen. Zum anderen ließen sich Heilungsprozesse objektiver Kennzeichen wie Ödeme und Hautveränderungen ausmachen. Diese Ergebnisse zugrunde gelegt, kann mithilfe einer Badetherapie vermutlich sogar die Verschlimmerung bestehender Leiden verhindert werden.



22 Foto: Khadi

Die Zahlen machen hellhörig für ein Problem, das im Grunde alle angeht. Allein in Deutschland erliegen jedes Jahr rund 40 000 Menschen einer tödlichen Lungenembolie. Etwa 32 Millionen Bundesbürger leiden unter Venenbeschwerden. Jeder achte Erwachsene ist von einer bereits fortgeschrittenen chronischen Erkrankung der Venen betroffen. Deren Hauptaufgabe besteht darin, das sauerstoffarme und von Nährstoffen entladene Blut in den peripheren Organen wie Muskeln, Haut und Knochen zu sammeln und zum Herzen zurück zu transportieren. Ganze anderthalb Meter muss das Herz dabei das Blut aus den

Beinen nach oben pumpen – und das Tag für Tag. Hinter jeder nach oben geschobenen Portion Blut schließen sich die schaufelförmigen Venenklappen und verhindern so, dass der rote Strom der Schwerkraft folgt und zurückfließt. Die Beinmuskeln unterstützen diesen Vorgang, indem sie die Adern zusammenpressen und quasi massieren. Besonders gut arbeitet die Muskelpumpe beim Gehen oder Laufen. Sie kann aber schnell schlapp werden, wenn man sich zu wenig bewegt und zu lange sitzt oder steht. Weitere Gründe für ein Versagen der Pumpfunktion können große Hitze oder eine angeborene Bindegewebsschwäche sein. Wenn der Venenklappenappa-

rat intakt ist, entsteht praktisch eine „Einbahnstraße zum Herzen“. Sobald Venenklappen anlagebedingt fehlen oder durch eine Venenerkrankung zerstört werden, kommt es zu einem Blutrückfluss mit krankhaften Erscheinungen wie Krampfadern. Diese Varizen entstehen meist im oberflächlichen Venensystem und führen dazu, dass sich das Blut in den Beinen staut. Das verursacht Druck, der die Flüssigkeit aus den Adern ins umliegende Gewebe presst: Die Knöchel und Unterschenkel schwellen an. Durch den andauernden Blutstau in den Venen lagern sich dort Eiweiße und Blutpigmente ab.

„Zeigt her eure Schuh“
High-Heels sind Gift für die Venen. Während unser Gewicht normalerweise auf den Fersen liegt, zwingen sie es auf den Fußballen. Folglich verkürzt das Gehen oder Stehen auf hohen Schuhen den Wadenmuskel und legt die Muskelpumpe lahm. Bei Herrenschuhen sind die schmalen und spitz zulaufenden Modelle die Übeltäter – vor allem in Kombination mit engen Socken. Sie schnüren die Muskeln ebenfalls ein und sollten auch ausgemustert werden. Mit flachen Schuhen liegt man auf der gesunden Seite: Sie stützen den Fuß, geben Halt und lassen die Sohle gut abrollen.



ERST BEWEGUNG, DANN EIN BAD

Die Heilkraft des Wassers kann viele Leiden lindern. Die Heilkraft der Bewegung lässt viele Leiden gar nicht erst aufkommen. Wer beides kombiniert, ist allzeit gewappnet.

Für Herz und Seele

Seite 25

KURZ UND KNAPP

Der Ratgeber für die Ratgeber ist Professor Dr. med. Klaus-Michael Braumann. Er sieht im heimischen Badezimmer den geeigneten Ort für eine Hydrotherapie – am liebsten mit Fahrradergometer neben der Wanne. Für Profi-Leser hat er u. a. einen Bewegungstipp zur Weitergabe an Kunden in petto.



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.

25

Professor Dr. med. Klaus-Michael Braumann hat nicht nur „Für Herz und Seele“ sowie diese Fachbrochüre mit wissenschaftlichem Rat begleitet. Er schrieb auch das Buch „Die Heilkraft der Bewegung“. Der Mensch sei nicht zum Stubenhocker geboren, ist dort zu lesen. Und, dass er, der Mensch, in seinem biologischen Bauplan noch seinen Vorfahren vor mehr als 120 000 Generationen gleiche, die als Raubaffen durch die prähistorischen Savannen zogen und ihre Beute zu Tode hetzten. Professor Braumann rät deshalb, jede Chance zur Bewegung als Geschenk zu empfinden. „Ärgern Sie sich

nicht, wenn Sie etwas liegen gelassen haben und es holen müssen. Auch das sind ein paar Schritte mehr, die Sie sonst nicht gehen würden. Sie werden feststellen, dass geringe Aktivitäten ausreichen, damit Sie sich alsbald besser fühlen.“ Bereits jede einfache Form der Körperarbeit und jede Art der Muskeltätigkeit mit höherem Energieeinsatz vermindert den Insulinbedarf des Körpers. Darüber hinaus werde verhindert, dass zu viel Zucker im Blut schwimme und am Ende kleinste Blutgefäße und Adern verstopfe. „Der aktive Mensch braucht nur wenig Insulin“, sagt der renommierte Sportmediziner in einem Interview mit dem „Hamburger Abendblatt“.

Darüber hinaus Sorge Bewegung auch oder gerade im fortgeschrittenen Alter dafür, dass im Gehirn neue Verbindungen geschaltet würden. Das wichtigste Organ sei erstaunlich anpassungsfähig, und das sogar ein Leben lang. Es reagiere ständig auf neue Herausforderungen. Professor Braumann: „Wer sich bewegt, steigert also nicht nur seine körperliche Fitness, sondern auch sein Konzentrationsvermögen und seine intellektuelle Leistungsfähigkeit.“

Quelle:

www.abendblatt.de

Tests und Studien zeigen: Bewegung macht schlau / Zehn Tipps des Sportmediziners für mehr Dynamik im Alltag

Braumanns Beckentraining

„Für mehr Dynamik im Alltag lässt sich auch im Badezimmer sorgen“, weiß Professor Dr. med. Klaus-Michael Braumann. Sein Rezept zur Weitergabe an Ihre Kunden: Beim Zähneputzen an ein Waschbecken stellen und einbeinige Kniebeugen machen. Dabei das Knie erst zehn Grad beugen, später 20 und mehr. Damit würden die Oberschenkelmuskulatur gekräftigt und die Koordinationsfähigkeit verbessert.

MEHR ALLTAGSKRAFT DURCH GESUNDE ROUTINEN

Nicht nur in der Wanne: Auch an anderen „Stationen“ im Bad lässt sich durch gesunde Alltagsroutinen einiges dafür tun, dass man weniger anfällig für Krankheiten wird.

Für Herz und Seele

Seite 26

KURZ UND KNAPP

Die Badewanne allein tut es nicht nur. Sauna, Dampfdusche, Kneippsche Anwendungen unter der Schwallbrause oder mit Kneipp-Schlauch und nicht zuletzt das Dusch-WC sind ebenfalls feste Bestandteile des Gesundbrunnens Bad. Die Prämisse auch für Profi-Leser: „Gesund macht, was gut tut“.

Trainingsparcours Bad

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, Whirlidüsen, 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 Wechselduschen 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.

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.



Was die Nutzung des eigenen Bades für Gesundheitsvorsorge und Fitnessübungen betrifft, sind die Deutschen auf einem guten Weg. In einer von der VDS im Jahr 2014 in Auftrag gegebenen forsa-Studie bejahten bereits 39 % der Angesprochenen die Frage nach dem „Gesundbrunnen Bad“, während 61 % diese neue Rolle noch nicht für denkbar hielten. Dieses damals unerwartet positive Votum reiht sich heute nahtlos in die Forschungsergebnisse des Zukunftsinstituts ein. Aktuell dürfte daher die Zustimmung für die veränderte Rolle des Bades noch höher ausfallen und dem entsprechen, was

die Trendforscher schon seit Längerem erwarten.

So wird sich das Denken des Menschen in den kommenden Jahren um das zentrale Thema drehen „Woher nehme ich die Energie, um nicht dauergestresst und grunderschöpft durchs Leben zu gehen?“. Dafür spricht auch, dass die Zahl der Menschen, die auf ihre Gesundheit achten, in den letzten Jahren stetig gewachsen ist. Vor 20 Jahren betonten 24 % der Deutschen, sehr gesundheitsbewusst zu leben, heute sind es schon knapp 32 %. Zudem empfinden immer mehr Menschen Gesundheit als gestaltbares System, das stets neu ausbalanciert werden

kann und muss. Folglich übernehmen sie dafür Initiative und Verantwortung. Neben einem geänderten Ernährungsverhalten ist im Zuge des persönlichen Gesundheitsmanagements eine deutliche Hinwendung zu ganzheitlichen Therapieverfahren zu beobachten. Außerdem wird Bewegung immer wichtiger. Beim Streben nach „Healthness“ geht es allerdings nicht darum, Rekorde zu brechen, sondern den Sport gezielt für ein neues Lebensgefühl im Alltag einzusetzen. Unter der Prämisse „Gesund macht, was gut tut“ gewinnt auch das Badezimmer als lustvoller Gesundheitsmacher zunehmend an Bedeutung.

Wie die Deutschen über Bad und Gesundheit denken
Eine forsa-Studie der VDS ergab bereits 2014, dass vier von zehn Bundesbürgern das Bad als geeigneten Ort für die persönliche Gesundheitsvorsorge und Fitnessübungen betrachten. Besonders großen Zuspruch fand der private Gesundbrunnen bei Frauen und über 60-Jährigen. Das Ranking der Gesundheitsmaßnahmen im heimischen Bad: entspannende Bäder nach körperlicher Anstrengung (67 %), Wechselduschen (59 %), Whirlwannen etwa für Massagen (51 %), Saunen (41 %), Dampfduschen bzw. -bäder (35 %) und Wassertreten (24 %).

STICHWORT-SUCHE NACH BESTEM WISSEN

Wer gezielt „blättern“ und auf ein Stichwort schnell das passende Wissen parat haben möchte, findet hier wichtige Begriffe bzw. Namen und die Seiten, auf denen sie behandelt werden.

A

Abwehrzellen 8, -kräfte 27
Adern 22
Adrenalin 10, 10
Analhygiene 29, 29
Archimedes von Syrakus 7
Armaturen 19
Armbäder 21
Arthritis 19
Arthrose 18, 18
Arzt 24
Atmung 7, 10, 27
Auftrieb 7, 7

B

Baby-Bad 23
Badbotschafterin 14, 14
Badebürste 18
Badewannenlift 19
Barrierefreiheit 19
Beingüsse 23
Bewegung 25
Biologisches Grundgesetz 8
Bindegewebe 7, 8, 16, 16, 22, 23, 28
Blut(hoch)druck 10, 11, 20, 21, 21, 23, 27, 28
Blutgefäße 8, 9, 16, 16, 21, 21, 23
Blutkreislauf 7, 7
Blutzuckerspiegel 10
Braumann, Klaus-Michael 2, 25, 25
Broschüren der VDS 30

C

Charité Berlin Studie 27
Checkliste Rheumapatienten 19
Cholesterinspiegel 10

D

Dampfdusche 26, 26, 27, 27
Demografische Entwicklung 23, 24
Deutsche Rheuma-Liga 18
Diastolisch 21, 21
Dichte 7
Durchblutung 7, 8, 9, 12, 23, 27
Dusche 28
Duschwanne, -sitz 19
Dusch-WC 26, 29, 29

E

Eistonne 12, 13
E-Health 29
Embolien 22

F

Fettzellen 7
forsa-Studie VDS 26
Fußwaschbürste 18

G

Gehirn 10
Gelenke 7, 16, 16, 18, 18, 19
Gesundheitsbad 24
Gewebe 7, -flüssigkeit 20, 23
Gewichtskraft 7, 7

H

H₂O 6, 7, 28
Hämorrhoiden 29
Hahn, Siegmund und Johann 6
Haltegriff 19
Harndrang 20
Hauptschlagader (Aorta) 21
Haut 7, 28
Hautrezeptoren 8, 8
Healthness 26
Herz 16, 16, -muskel 20, 20, -kammer 21
Herz(muskel)schwäche 20, 20
Herzfrequenz 11
Herzinfarkt 20
Herzinsuffizienz 20, 20, 28
Herz-Kreislauf-Erkrankungen 17
Herzschlag 10
Herzratenvariabilität (HRV) 10, 11,
Hormonproduktion 8, -spiegel 10
Hydrostatischer Druck 7, 7, 23
Hydrostatischer Effekt 7
Hydrotherapie 5, 6, 6, 8, 8, 9, 17, 17, 20, 21, 24, 28
Hygiene 29, 29
Hypertoniker 21

I

Idealtemperatur 8
Immunabwehr 8
Immunsystem 8, 9, 26, 27, 27, 28
IndustrieForum Sanitär (IFS) 11, 11
Intimpflege 29

K

Kälte(behandlung) 9, 12
Kaltwasserbäder 12, 13
Kaltwassergüsse 28
KfW 19
Kneipp, Sebastian 6, 8, 21, 26, 28
Kniegüsse 28

Körperkern 9

Körperschale 9
Kortisol 8
Krampfadern 7, 16, 16, 22, 22

L

Lunge 16, 16
Lungenfunktion 27

M

Megatrend Gesundheit 5, 24
Michalsen, Andreas, Studie häusliche Hydrotherapie 20
Mikrotraumen 12
Muskelfaser(riss) 12
Muskelkater 7, 12
Muskeln 8, 9, 13, 16, 16
Muskeltonus 12, 17
Muskulatur 7, 17, 27

N

Negativen Trend nutzen 17
Nerven(system) 8, 10, 11, 16, 16
Nervenfasern 12
Nieren 16, 16, 20

O

Ödeme 20, 20, 22, 23

P

Parasympathikus 10, 11
Piktogramme 16
Puls 11

R

Reaktion 8
Regeneration 11
Regulation 8
Reiz 8, 9, 28
Rheuma 18, 19
Rheumatoide Arthritis 18, 19
Ronaldo 13

S

Säulen einer Kneippkur 28
Sanfte Sauna 27
Sauna 26, 26
Schuhe 22
Schmierinfektion 29
Schulz, Hugo 8
Schwangerschaft 23, 23
Schwellungen 9, 20, 23
Schweredruck 7
Schwerkraft 7
Sehnen 8, 9
Selbstracking 29
Sitzbecken 28

Stoffwechsel 7, 7, 8, 10, 12, 27
Stress(forschung) 10, 10, 11, 11
Studie Vereinigung Deutsche Sanitärwirtschaft 11, 11
Studie Kaltwasserbäder 12, 13
Studie wechselwarme Wasseranwendungen 28
Sympathikus 10, 11
Systolisch 21, 21

T

Telemedizin 24
Temperaturreiz (des Wassers) 8
Thermoregulationssystem 9
Thrombosen 22

U

Umfrage Techniker Krankenkasse 10
Untersuchung Alexandre Mourot 11
Untersuchung Bertelsmann Stiftung 5

V

van Almsick, Franziska 14, 14, 15, 15
Varizen 22
Venen(funktion) 7, 22, 22, -beschwerden 22
Venenklappen 22, 22
Venöse Insuffizienz 22
Verdauung 10
Vereinigung Deutsche Sanitärwirtschaft (VDS) 2, 3, 10, 11, 14
Verstauchung 9

W

Wang Shuhe 11
Wannenbäder 8, 10, 11, 16, 22, 23, 26
Wasser 6, 6, 7, 8, 9
Wasseransammlungen 20, 23
Wasseranwendungen 28
Wasserdampf 27
Wassereinlagerungen 20
Wassertemperatur 8
Wechselbäder 20
Wechselduschen 23, 28
Winterfeld, Hans-Joachim 27

Z

Zukunftsinstitut 5, 24, 26, 29

*Suche: alles in einer!
Fachbroschüre
Suche: Für Herz und Seele*



Viel Erfolg und bleiben Sie gesund!

Ihre

alles in einer!