**Für alle Mediengruppen**

### Wohltat Wasser

Datum: 14.03.2017

**Gesundbrunnen „Bad“ auf dem Vormarsch / Hydrotherapie heilt und baut Stress ab / Wissenschaftliche Pilotstudie / Natürliche Anwendungen / Von Entspannung über Vitalität bis Hygiene / Franziska van Almsick: Auszeit im Bad gönnen / Broschüre klärt auf / Gesundheitsbad vom Profi**

**Frankfurt/Bonn – (vds)** Der Mensch kann eine Menge dafür tun, dass sein Körper „rund“ läuft. Zu den besten Quellen gehören dabei der Aufenthalt im und die gezielte Nutzung von Wasser. Für beides bietet sich das häusliche Badezimmer moderner Prägung 24 Stunden am Tag geradezu an. Kein Wunder also, dass das gesundheitsfördernde Bad immer stärker in den Blickpunkt rückt. Das war auch während der „ISH“ zu spüren, hebt die Vereinigung Deutsche Sanitärwirtschaft (VDS) in einer Analyse der Mitte März 2017 veranstalteten internationalen Leitmesse hervor. Das wachsende Interesse an dem „wichtigen Gegenwarts- und Zukunftsthema“ zeige zudem, dass der Branchen-Dachverband mit der auf wissenschaftlich-medizinischer Basis beruhenden Informationsarbeit auf dem richtigen Weg sei.

Laut einer von der Bertelsmann-Stiftung initiierten repräsentativen Emnid-Untersuchung machen 84 % der Deutschen ihre Lebensqualität an der Gesundheit fest. Das habe u. a. zu einer Rückbesinnung auf die natürliche Heilkraft des Wassers geführt. Bereits seit der Antike diene die Hydrotherapie zur Behandlung chronischer Schmerzen, lokaler Entzündungen und zur Verbesserung der Durchblutung. Ferner könne sie mit Stress eine der häufigsten Ursachen weit verbreiteter Zivilisationskrankheiten lindern.

Den Nachweis dafür liefere eine Pilotstudie des sportmedizinischen Institutes der Universität Hamburg. Im Auftrag der VDS und des IndustrieForum Sanitär (IFS) wandten die Wissenschaftler im Frühjahr 2016 verschiedene Testreihen an, um die Wirksamkeit eines warmen Wannenbades nach einer akuten Stress-Situation zu ermitteln. Das Resultat: Es sorgte für eine schnellere Regeneration der Probanden als das einfache Ausruhen auf einer Liege.

Nachzulesen sei das in der kostenlosen, unter info@sanitaerwirtschaft.de abrufbaren Broschüre „Für Herz und Seele“. Der 32-seitige Verbraucher-Ratgeber dokumentiere darüber hinaus, dass sich Wasseranwendungen als Therapie bei Schmerzen, Herz-Kreislauf-Beschwerden, Rheuma und Blutdruckanomalien ebenso eignen wie bei Krampfadern oder Schwellungen in der Schwangerschaft. Neben der Badewanne könnten Regen-, Schwall-, Massage- und Dampfduschen das Bad in einen Trainings-Parcours für Vitalität und Fitness verwandeln. Stoffwechsel und Immunsystem ließen sich so in kurzer Zeit bequem in Schwung bringen.

**Stabilisieren und behandeln**

Neben entspannenden Wannenbädern und Wechselduschen à la Kneipp sind, wie es heißt, auch regelmäßige Aufenthalte in einer „sanften Sauna“ der Gesundheit förderlich. So bestätige eine Untersuchung der Berliner Charité, dass sich dadurch Immunsystem und Blutdruck auf natürliche Weise stabilisieren können. Zur Abkühlung empfehlen Wissenschaftler Patienten mit Herz-Kreislauf-Störungen eine Regendusche mit Temperaturen zwischen 12 und 14 Grad Celsius.

Mit 45 bis 60 Grad Wärme stelle die Dampfdusche eine schonendere Alternative zum „Schwitzkasten“ dar. Das mache sie selbst während einer Erkältung nutzbar. Kombinierte Infrarot-Dampfduschen wiederum böten die Möglichkeit, ergänzend zum Wasserdampf eine traditionelle Licht- und Wärmebehandlung gegen Schmerzen, Schnupfen, Verspannung und Hautunreinheiten einzusetzen.

Von erheblicher gesundheitlicher Bedeutung sei außerdem einwandfreie Hygiene. Dafür sorge z. B. das Dusch-WC. Durch die nicht zuletzt im Sinne der Medizin permanent weiterentwickelte Toilette mit Duschfunktion gehen nach Meinung vieler Ärzte etwa Infektionen und Pilzerkrankungen zurück.

**Prominente Stimme**

All das beweise, dass „in einem Badezimmer viel Gesundheit steckt“. Dieser Auffassung schließt sich auch Franziska van Almsick an. Die deutsche Schwimm-Ikone bezeichnet das heimische Bad generell als einen immer wichtigeren Ruhe- und Rückzugsort für die Menschen. Da sich der Druck auf den Einzelnen stetig erhöhe, müsse man selbst Verantwortung für die Gesundheit übernehmen und solle sich daher die Auszeiten gönnen, die man brauche.

Dafür seien teure Wellnesshotels nicht nötig. Stattdessen betont die zweifache Mutter und Kinderbuchautorin: „Schon eine Stunde im eigenen Bad reicht, um wieder aufzutanken und die Welt einfach mal draußen zu lassen.“ Im Übrigen liebt die prominente Badbotschafterin heiße Wannenbäder. Sie seien ein „absoluter Genuss“. Gleiches gelte unter Gesundheitsaspekten u. a. für Erkältungs- und Muskelentspannungsbäder. „Sie tun dem Körper richtig gut“, erinnert sich die frühere Spitzensportlerin z. B. noch an ihre aktive Laufbahn.

Weil der Gesundbrunnen „Bad“ oft mit komplexen Techniken und fast immer mit langfristigen Investitionen verbunden ist, erfordert seine Realisierung nach VDS-Überzeugung zuverlässige Partner. Deshalb empfiehlt Geschäftsführer Jens J. Wischmann Bauherren und Renovierern, auf fortschrittliche Markenqualität, eine individuelle, professionelle Beratung und Planung sowie die Kompetenz eines versierten Fachhandwerkers zu vertrauen. Das schaffe Sicherheit – und vermeide „ungesunde“ Kompromisse.

**Bildtexte**

Das gesundheitsfördernde Bad rückt immer stärker in den Blickpunkt. Einen Hauptgrund dafür sieht die Vereinigung Deutsche Sanitärwirtschaft (VDS) in der ebenso gezielten wie vielfältigen Nutzung des Elementes „Wasser“. Das trage erwiesenermaßen wesentlich dazu bei, dass Körper und Seele der Menschen gesund bleiben bzw. werden.

**Foto:** Vereinigung Deutsche Sanitärwirtschaft (VDS) / AC Bild 4583

Franziska van Almsick appelliert an die Bundesbürger, selbst Verantwortung für ihre Gesundheit zu übernehmen und sich dafür die nötigen Auszeiten zu gönnen. Das generelle Credo der prominenten Badbotschafterin: „Schon eine Stunde im eigenen Bad reicht, um wieder aufzutanken und die Welt einfach mal draußen zu lassen.“

**Foto:** Vereinigung Deutsche Sanitärwirtschaft (VDS) Bild 4585

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 4581

Weil der Gesundbrunnen „Bad“ oft mit komplexen Techniken und fast immer mit langfristigen Investitionen verbunden ist, erfordert seine Realisierung nach Überzeugung der Vereinigung Deutsche Sanitärwirtschaft (VDS) zuverlässige Partner. Deshalb sei Bauherren und Renovierern zu empfehlen, auf fortschrittliche Markenqualität, eine individuelle, professionelle Beratung und Planung sowie die Kompetenz eines versierten Fachhandwerkers zu vertrauen.

**Foto:** Vereinigung Deutsche Sanitärwirtschaft (VDS) Bild 4584

Fundierte und verständliche Aufklärung zum vielschichtigen Thema „Bad und Gesundheit“: Mit einem 32-seitigen Verbraucher-Ratgeber informiert die Vereinigung Deutsche Sanitärwirtschaft (VDS) über die positiven Wirkungen von Wasseranwendungen im häuslichen Badezimmer. Kostenlose Einzelexemplare der mit wissenschaftlich-medizinischer Begleitung erstellten Broschüre „Für Herz und Seele“ sind per E-Mail unter info@sanitaerwirtschaft.de abrufbar. Für Badprofis ist außerdem eine vertiefende Fachpublikation erhältlich.

**Foto:** Vereinigung Deutsche Sanitärwirtschaft (VDS) Bild 4582

Abdruck frei – Beleg erbeten