###

### Gesund und schlau mit Schrumpelhaut

Datum: 18.11.2019

**Warum Wannenbäder heiß geliebt sind**

**Bonn – (vds)** **Wo bitte schön lässt es sich so fabelhaft zurückziehen wie im Bad, wenn draußen die Temperaturen fallen, es stockdunkel ist und Nieselregen nervt? Wenn das Thema Sonne, Shorts und Biergarten sich erst einmal erledigt hat? Wenn der nächste Urlaub am Meer in weiter Ferne winkt? Da liegt das Gute in Form einer mit heißem Wasser gefüllten Badewanne doch nah. Die Augen sind geschlossen, die Muskeln mollig eingeweicht, und die Durchblutung kommt in Schwung. Langsam lockern sich die Gelenke, und die Füße werden wohlig warm.**

Obschon wir in Deutschland auf keine traditionelle Badekultur wie die Japaner zurückblicken, sind wir uns in einer Sache mit dem Land der Kirschblüten einig: Hier wie dort dient das Baden nicht bloß der Reinlichkeit: „Ein Bad versöhnt Geist und Körper“, besagt ein altes japanisches Sprichwort – und meint damit stets ein siedend heißes. Die für Nichtjapaner anfängliche Pein ist jedoch Bedingung für die Wonnen, die sich schnell einstellen, wenn der Körper sich an die Hitze gewöhnt hat. Alles löst sich, Herz und Seele jubeln; das bescheinigen alle, die es jemals probiert haben.

**Wannenbäder sind ein wunderbares Mittel gegen Stress**

Längst vorbei also die Zeiten, in denen Kardiologen befürchteten, der Wasserdruck beim Wannenbad könnte bei Herzmuskelschwäche zu Rhythmusstörungen führen. Das Gegenteil ist der Fall und die Hydrotherapie durchaus ein wunderbares Mittel, um selbst Patienten mit Herzinsuffizienz eine Verbesserung ihres Wohlbefindens zu bescheren. Wie etwa im Ratgeber „Für Herz und Seele“ der Vereinigung Deutsche Sanitärwirtschaft (VDS) zu lesen ist, berichteten Testpersonen u. a. von gesteigerter körperlicher Aktivität, einem Gewinn an Lebensfreude und einer deutlich spürbaren Milderung der Kurzatmigkeit.

„Im Bad steckt viel Gesundheit, und die Badprofis halten ausgezeichnete Produkte für Wasseranwendungen bereit. Trotzdem sind wir in Deutschland noch ein gutes Stück davon entfernt, Bad und Gesundheit wie selbstverständlich miteinander zu verknüpfen“, erklärt Jens J. Wischmann. Laut VDS-Geschäftsführer befinden sich aber viele Bauherren erfreulicherweise schon auf dem richtigen Weg und sehen das Bad zunehmend als eine Zuflucht vom Alltag, die Genuss und neue Kraft bringt. Einfach mal kurz ganz für sich sein und tief durchatmen, das funktioniere oft nur im Bad. Diese „Me-Time“ sei bereits für sich allein genommen ideal und baue besonders im Verbund mit behaglichen Temperaturen erwiesenermaßen Stress ab.

**Im Wannenbad abtauchen wie der Adel im Mittelalter**

Zweifelsohne hat das Badezimmer eine erstaunliche Entwicklung genommen, da sind sich die Experten einig. Denn als Rückzugsort, wie ihn zum Beispiel die deutsche Schwimm-Ikone und VDS-Badbotschafterin Franziska van Almsick nach eigener Aussage möglichst täglich für eine Stunde zu schätzen weiß, gehört es im Grunde erst seit rund 50 Jahren zum deutschen Wohnungsstandard. Dabei war die Einbaubadewanne fast immer gesetzt. Seit Mitte der 90er Jahre wird sie jedoch des Öfteren aus dem Nischendasein befreit und in die Raummitte geschoben, nicht zuletzt dank flexibler Installationssysteme und Wasserführungen. Mit wachsendem Vergnügen lässt man sich seinen modernen Zuber vor ein tiefes Fenster planen, um beim Abtauchen darin wie der Adel im Mittelalter die schöne Aussicht in den Garten zu genießen.

**Wannenbäder im Podest bieten Sicherheit beim Abtrocknen**

Bei aller Freude über die neuen Wonnen der Glückseligkeit darf die Badewanne nicht verloren im Raum stehen. „Für die meisten Auftraggeber zählt das Gefühl der Geborgenheit. Und da ist es vor allem wichtig, eine Wand im Rücken zu wissen. Dieser Umstand lässt den Menschen sich mehr in Sicherheit wiegen als zum Beispiel eine Tür“, informiert Christine Intra. Oftmals verhelfe dann eine zusätzlich eingezogene schmale Trennwand zur gewünschten Heimeligkeit. Die Badmanagerin aus Montabaur rät außerdem zu einem mobilen Sitzcontainer mit Stauraum und speziell im Familienbad zum Einbau der Wanne in ein Podest. Auf einer breiten Abmauerung anstelle eines schmalen Randes gestalte sich das Abtrocknen der Kinder leichter und noch dazu sicherer.

Die Devise „Platz ist in der kleinsten Hütte“ allerdings entfällt, wenn man die Wanne in den Mittelpunkt rücken möchte. So reizvoll der Gedanke daran sein mag: An einem Abstand von mindestens 50 cm rundherum zu Waschplatz, Möbeln und Wänden kommt man gewöhnlich nicht vorbei. Bei einer Standard-Wannenlänge von 1,80 Meter sind dafür schon mehr als die neun Quadratmeter erforderlich, die das Durchschnittsbad in Deutschland bietet.

**Mit Salbei-Öl im warmen Wasser den Geist aktivieren**

Eine Angabe oder gar ein Patentrezept, wie lange man idealerweise in der mit heißem Wasser gefüllten Wanne ruhen sollte, gibt es indes nicht. Während den einen schon 10 Minuten reichen, um es sich fein gehen zu lassen, baden andere eine Stunde oder darüber hinaus – und riskieren fürs eigene Wohlsein zwangsläufig das Phänomen tiefer Hautschrumpeln. Das aber ist ja einerlei, denn mit einer reichhaltigen Creme können die aufgestellten Hornzellen rasch geglättet werden.

Obendrein macht gemütliches Verweilen mit dem richtigen Badezusatz gemäß wissenschaftlichen Berichten sogar schlau. So soll ein 20-minütiges warmes und u. a. mit Salbei-Öl angereichertes Bad den Geist aktivieren und die kognitiven Fähigkeiten fördern. Nichts wie rein also in die Wanne, egal, ob freistehend oder als Ecklösung, ob groß oder klein.

Mehr Informationen rund ums Bad, die Gesundheit und Wannenbäder zum Gutgehen lassen liefert die VDS im Internet auf www.gutesbad.de.

**Hinweis an die Redaktion:**

Text und folgende Bildunterschriften stehen im Internet unter

https://www.sanitaerwirtschaft.de/presseinformationen/warum-wannenbaeder-heiss-geliebt-sind

zum Download zur Verfügung.

Abdruck frei – Beleg erbeten

**Herausgeber:**

Vereinigung Deutsche Sanitärwirtschaft e. V. (VDS), Rheinweg 24, 53113 Bonn, Telefon +49 228 9239993-0, Telefax +49 228 923999-33, E-Mail info@sanitaerwirtschaft.de

**Redaktion:**

Linnigpublic Agentur für Öffentlichkeitsarbeit GmbH, Büro Koblenz: Fritz-von-Unruh-Straße 1, 56077 Koblenz, Telefon +49 261 303839-0, Telefax +49 261 303839-1, E-Mail koblenz@linnigpublic.de; Büro Hamburg: Flottbeker Drift 4, 22607 Hamburg, Telefon +49 40 82278216, E-Mail hamburg@linnigpublic.de

**Bildtexte**

**Bild 4772**

Wenn draußen die Temperaturen fallen, es stockdunkel ist und der ewige Nieselregen nervt, dann liegt laut Vereinigung Deutsche Sanitärwirtschaft (VDS) das Gute im Badezimmer in Form einer mit heißem Wasser gefüllten Wanne doch nah.

**Foto:** Vereinigung Deutsche Sanitärwirtschaft (VDS) / ©Shutterstock\_alliance images

**Bild 4773**

Obwohl die Deutschen auf keine traditionelle Badekultur wie die Japaner zurückblicken, ist man sich in einer Sache einig: „Ein Bad versöhnt Geist und Körper“, besagt ein altes Sprichwort aus dem Land der Kirschblüten. Dessen Wohnstil mit Fokus auf Ruhe, Besinnlichkeit und das Wesentliche ist auch zum Vorbild für Bäder hierzulande geworden. Das meldet die Vereinigung Deutsche Sanitärwirtschaft (VDS).

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

**Bild 4774**

Wie die Vereinigung Deutsche Sanitärwirtschaft (VDS) erklärt, steckt im Bad viel Gesundheit, und die Badprofis halten ausgezeichnete Produkte für Wasseranwendungen bereit. Dabei gehört der Rückzugsort überhaupt erst seit rund 50 Jahren zum deutschen Wohnungsstandard. Immer mit dabei: die Wanne. Seit Mitte der 90er Jahre wird sie gerne in die Raummitte geschoben, nicht zuletzt dank flexibler Installationssysteme und Wasserführungen.

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

**Bild 4775**

Heutzutage lässt man sich seinen modernen Zuber vor ein tiefes Fenster planen, um beim Abtauchen darin die schöne Aussicht in den Garten genießen zu können – so, wie es schon die Adeligen im Mittelalter getan haben.

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

**Bild 4776**

Damit man sich rundum wohlfühlt, sollte eine Badewanne nicht verloren im Raum stehen. Eine zusätzlich eingezogene Trennwand trägt zur Heimeligkeit bei. Der Einbau in ein Podest erleichtert speziell im Familienbad das Abtrocknen der Kinder und macht es noch dazu viel sicherer.

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

**Bild 4777**

Steht die Badewanne frei im Raum, müssen Shampoo & Co. ihr Folge leisten. Eine praktische Lösung ist ein mobiler Container mit Stauraum und Sitzkissen für den Gebrauch überall dort, wo er und seine Inhalte gerade benötigt werden.

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

**Bild 4778**

Wie lange man im heißen Wasser ruhen sollte, bis sich ein Wohlgefühl einstellt, hat jeder für sich selbst zu entscheiden. Keine Angst vor den tiefen Hautschrumpeln: Gegen das Phänomen hilft einfaches Cremen.

**Foto:** Vereinigung Deutsche Sanitärwirtschaft (VDS) / ©Shutterstock©tatyaby

**Bild 4779**

Schlau baden geht im wahrsten Wortsinn mit Salbei-Öl. Ein paar Tropfen davon ins heiße Wasser, und schon nach 20 Minuten wird gemäß wissenschaftlichen Berichten der eigene Geist aktiviert.

**Foto:** Vereinigung Deutsche Sanitärwirtschaft (VDS) / Shutterstock©5PH