### Wohlfühl-Event:

Datum: 25.07.2018

**Schwerelos in der Badewanne**

**Bonn – (vds)** **Der Urlaub vom hektischen Alltag trägt ohne Frage zum kurzfristigen Wohlsein bei. Gesundheitlich betrachtet macht er allerdings nur wenig Sinn, wenn der Stress danach für den Rest des Jahres ohne Pause weitergeht. Ein tägliches Programm muss her, das dauerhafte Erholung bringt – am besten in Verbindung mit Wasser. Wer taucht schließlich nicht gern zur Neubelebung in das nasse Element ein, noch dazu, wenn es nach Belieben temperiert ist? Ab ins Badezimmer also!**

Franziska van Almsick, früher siegreiche Schwimmerin, heute erfolgreiche Geschäftsfrau, schwört auf die Kraft aus der Badewanne. „Ein heißes Vollbad, das mit entspannenden Essenzen angereichert wurde, bietet eine wunderbare Auszeit nach einem langen Arbeitstag“, schwärmt die Badbotschafterin der Vereinigung Deutsche Sanitärwirtschaft (VDS). Zusätzlich handele es sich um ein sehr einfaches Mittel, etwas für sein Wohlgefühl und die Gesundheit zu tun, so die Mutter zweier Söhne.

Den Umstand, sich im Element Wasser schneller als anderswo „locker“ zu fühlen, schreibt die Wissenschaft der Schwerelosigkeit zu. Sie lässt den Menschen im Wasser leichter als an Land werden und zwar um das Gewicht der von ihm verdrängten Flüssigkeitsmenge. Der Grieche Archimedes entdeckte das Auftriebsgesetz vor über 2000 Jahren. Gerüchten zufolge lag er dabei selbst schwerelos in der Badewanne. Fest steht dagegen, dass der hydrostatische Effekt „Auftrieb“ eine der wichtigsten physikalischen Eigenschaften ist, die H2O therapeutisch nutzbar machen.

**Aquatherapien sind so vielfältig wie nie**

Überdies gehören zu den Gründen, die für die Verwendung von Wasser zu Heilzwecken sprechen, seine chemische Neutralität, die gute Verträglichkeit, seine perfekte Anpassbarkeit an jede Form sowie seine breite Akzeptanz als ein natürliches Mittel. Außerdem wird von Medizinern die Fähigkeit von Wasser geschätzt, in allen Aggregatzuständen Temperaturreize über die Haut auf den gesamten Organismus übermitteln zu können. Nicht umsonst sind Aquatherapien so gefragt und vielfältig wie nie.

Langsames „auf der Stelle treten“ in kühlem Wasser etwa, das auf Pfarrer Kneipp zurückgeht, regt den Kreislauf an und fördert die Durchblutung. Für diese Anwendung lässt sich auch die Wanne mit rutschfester Oberfläche im heimischen Bad nutzen. Kalte Güsse mit einem sanften Wasserstrahl aus dem Gießrohr liefern ebenfalls einen Kick für den Kreislauf. Ein warmer Wasserstrahl aus der Brause oder mit individuellem Druck aus einer eigens zur Nacken- und Rückenmassage entwickelten Spezialdüse in der Wand löst hingegen Verspannungen. Muskelkrämpfen entgegen wirkt zudem die Dampfdusche. Darüber hinaus stärkt Wasser in Dampfform die Abwehrkräfte.

**Das Bad für die Gesundheitsvorsorge einrichten**

Was die Hydrotherapie noch so besonders macht? Sie ist zuhause in Eigenregie durchführbar, jedenfalls, solange der Hausarzt nicht widerspricht. „Mit einer fachlich fundierten Anleitung lässt sich das heimische Bad ebenso bequem wie sinnvoll für die aktive natürliche Gesundheitsvorsorge einrichten und nutzen“, erklärt VDS-Geschäftsführer Jens J. Wischmann. Ob groß, klein, alt oder jung: Prinzipiell könne jeder von der Heilkraft des Wassers profitieren und die persönliche Vitalität sowie Fitness steigern. Mehr Informationen liefert die kostenlose VDS-Broschüre „Für Herz und Seele“. Sie kann unter dem Link www.gutesbad.de/broschueren-und-mehr/ bestellt werden.

Auch der bundesweite „Tag des Bades“, der am 15. September stattfindet, nimmt sich des spannenden Themas „Wohltaten aus dem Bad“ an. Laut Initiatorin VDS soll das Event für die stärkere Berücksichtigung der Potenziale des Bades zur Gesundheitsvorsorge werben. „Das Badezimmer stand lange Zeit nur noch für Waschen. Die aktuelle Rückbesinnung auf die Heilkraft des Wassers hat das geändert“, berichtet Wischmann. Umfassende Einblicke in die speziellen Sortimente und Planungen lieferten die Ausstellungen des Sanitärfachhandels, zu recherchieren u. a. unter www.gutesbad.de/badprofi-suche/.

**Hinweis an die Redaktion:** Der Text steht inklusive der folgenden Bildunterschriften als Word-Datei unter www.sanitaerwirtschaft.de > Presse > Presseinfos Juli 2018 zum Download zur Verfügung.

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](mailto: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 4672**

Wahrscheinlich gibt es nur wenige Menschen, die nicht gern in Wasser eintauchen. Im Gegenteil: Für die meisten ist H2O das Symbol für Erholung schlechthin. Laut der Vereinigung Deutsche Sanitärwirtschaft (VDS) gehört die Badewanne daher gewissermaßen zur Wohlfühl-Grundausstattung der eigenen vier Wände.

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

**Bild 4673**

„Ein heißes Vollbad, das mit entspannenden Essenzen angereichert wurde, bietet eine wunderbare Auszeit nach einem langen Arbeitstag“, schwärmt Franziska van Almsick, früher siegreiche Schwimmerin, nun erfolgreiche Geschäftsfrau.

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

**Bild 4674**

Weil der Mensch ungefähr die gleiche Dichte hat wie Wasser, wiegt er in dem flüssigen Element etwa nur noch so viel, wie der Teil seines Körpers, der herausragt. Der Grieche Archimedes soll das herausgefunden haben, als er selbst schwerelos in der Badewanne lag. Zum Nachrechnen: Ein Fuß macht im Durchschnitt zirka 2 %, der Kopf 7 % des eigenen Gewichtes aus.

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

**Bild 4675**

Das Bad bietet ideale Möglichkeiten, die Heilkraft von H2O zu genießen. Dabei hilft, dass Wasser schon von Haus aus keine Umstände macht: Es ist chemisch neutral und gut verträglich. Noch dazu passt es sich perfekt an jede Form an und stößt als ein natürliches Mittel auf breite Akzeptanz – ob als Vollbad oder aber Wasserstrahl aus der Brause in der Dusche. „Nicht umsonst sind Aquatherapien so gefragt und vielfältig wie nie“, meldet die Vereinigung Deutsche Sanitärwirtschaft (VDS).

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

**Bild 4676**

Gut für die Gesundheit: langsames „auf der Stelle treten“ in kühlem Wasser. Diese Form der Hydrotherapie geht auf Pfarrer Kneipp zurück, regt den Kreislauf an und fördert die Durchblutung. Eine Badewanne mit rutschfester Oberfläche lässt sich dafür gut nutzen.

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

**Bild 4677**

Angenehme Dusch-Therapie: Ein warmer Wasserstrahl aus der Brause oder mit individuellem Druck aus einer eigens zur Nacken- und Rückenmassage entwickelten Spezialdüse in der Wand löst Verspannungen.

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

**Bild 4678**

Die aktuelle Rückbesinnung auf die Heilkraft des Wassers hat laut der Vereinigung Deutsche Sanitärwirtschaft (VDS) dem heimischen Bad einen neuen Stellenwert gegeben. Davon zeugt auch der „Tag des Bades“, der am 15. September begangen wird. Umfassende Einblicke in die speziellen Sortimente und Planungen, mit denen sich das eigene Zuhause für die Gesundheitsvorsorge nutzen lässt, liefern die Ausstellungen des Sanitärfachhandels: www.gutesbad.de/badprofi-suche/.

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