

Pflanzliche Badezusätze und ihre Wirkung

von Rolf Lindner

Bevor die Zusätze in die Wanne gegeben werden, sollte sich vergewissert werden, ob die Wanne säurefest und gegen aggressive Stoffe beschichtet ist. Industriell hergestellte Mittel sind nicht mehr angreifend, jedoch die selbstgesammelten Drogen können es noch sein.

Maßnahmen vor jedem Bad sind: Blase und Darm entleeren und eine Vorreinigung des Körpers durchführen. Ein mit kaltem Wasser getränktes kleines Tuch oder ein Waschlappen sollten bereitliegen, um bei Kreislaufstörungen sofort auf die Brust gelegt werden zu können. Herz- und Kreislaufkranke, frisch Operierte und Emboliegefährdete sollten ohne vorherige medizinische Untersuchung und Bestätigung der Unbedenklichkeit keine Bäder nehmen.

Kräuterbäder werden grundsätzlich im warmen Bad, etwa ab 33° C, als Teil- oder Vollbad durchgeführt. Auch ansteigende Bäder sind möglich. Beruhigungsbäder werden immer 2-3° C unter der normalen Badetemperatur verabreicht. Die Dauer eines Bades sollte 5 Minuten nicht unter- und 20 Minuten nicht überschreiten. Während des Bades sollte jemand in der Nähe sein, um bei unerwarteten Zwischenfällen sofort helfen zu können.

Maßnahmen nach dem Bad: mindestens 20 Minuten nachruhen, bei sehr warmen Bädern eine Stunde. Nach dem Bad kurz kühl abreiben. Dafür hat es sich bewährt, auf ein Liter Wasser einen Esslöffel Apfelessig zu geben und mit einem Tuch den Körper abzureiben. Danach die Haut mit einem rückfettenden Mittel eincremen. In den meisten käuflichen Badezusätzen sind Rückfettungsmittel bereits enthalten.

Pflanzliche Badezusätze gibt es in Form von Tees, Ölen, Extrakten und Badesalzen. Bevorzugt werden Öle oder Extrakte genommen.

Folgende Heilpflanzen sind als Badezusätze besonders zu empfehlen. Die Dosisangaben sind immer auf ein Vollbad bezogen:

Ackerschachtelhalm oder Zinnkraut:

(sehr kieselsäurehaltig)

150 g Kraut auf 5 Liter Wasser als Aufguss, etwa 10 Minuten ziehen lassen, dann durchsiehen und den Absud ins Badewasser geben.

Badetemperatur: 36-39° C

Badedauer: bis 20 Minuten

Indikation: Senk- und Plattfußbeschwerden; wirkt auf den Stoffwechsel der Haut, des Unterhautzellgewebes und der Bänder und Sehnen, deshalb bei Prellungen, Zerrungen, Frakturen; anwendbar bei Gicht, rheumatischen Erkrankungen, chronischen Hautkrankheiten, Fisteln. (c)

Augentrost:

als Augenbad (nicht für Säuglinge und Kinder unter 12 Jahren!)

Die Pflanze wird gepresst und der Saft verdünnt (1 Tr. auf 20 Tr. abgekochtes Wasser) in die Augenbadewanne geben, die Augen darin baden. Als Badeteer werden 2 Teelöffel der Droge auf ein Liter Wasser gegeben und abgekocht. Der Absud wird dann in eine Augenbadewanne gegeben und die Augen gebadet, oder mit einer Pipette stündlich in die Augen geträufelt.

Indikation: bei Überanstrengung der Augen, Brennen und Druckgefühl in den Augen. Bei einfachem Katarrh der Bindehaut.

Baldrian:

100 g Wurzeln auf ein Liter Wasser kochen (oder fertige Tinktur verwenden),

Badetemperatur: 33-36°C

Badedauer: ca. 15 Minuten

Indikation: Nervosität, zur vegetativen Umstimmung

Beinwell:

100 g zerschnittene, getrocknete Wurzelteile in eineinhalb Liter kalten Wassers etwa drei Stunden im warmen Raum ziehen lassen, dann kurz auf dem Herd aufwallen lassen. Zugedeckt etwa 20 Minuten ziehen lassen, abseihen und ins Bad geben.

Badetemperatur: 35-38° C

Badedauer: 15-20 Minuten

Indikation: wundheilend, entzündungshemmend (durch das Allantoin in der Wurzel)

Brennnessel:

Einen Zehn-Liter-Eimer mit nichtsamenden Brennnesseln füllen. Den Inhalt des Eimers in die Badewanne geben und soviel kaltes Wasser zugeben, wie zur Bedeckung des Krautes erforderlich ist. Etwa acht Stunden kalt ziehen lassen, dann Badewasser zugeben. Nach dem Bad nicht abtrocknen, sondern in ein Leintuch hüllen und nachruhen.

Badetemperatur: 36-38°

Badedauer: 15-20 Minuten

Indikation: bei Durchblutungsstörungen, Rekonvaleszenz, Ischias, Lumbago, Brachialgie, Wirbelsäulensyndrome

Eichenrinde:

(Fertigprodukt-Extrakt z.B. Fa. Schupp)

Ein Kilo der Rinde in zwei Liter Wasser abkochen, durchseihen und dem Badewasser zugeben.

Badetemperatur: 37-38° C

Badedauer: bis zehn Minuten

Indikation: Cellulitis, zur Gewebestraffung, Hämorrhoiden und nässende Hauterkrankungen.

Fichtennadeln:

(Fertigprodukte, z.B. Firmen Schupp oder Spitzner)

1 kg Nadeln und Zapfen zerkleinert in fünf Liter Wasser aufwallen und ziehen lassen, abseihen und den Absud ins Bad geben.

Badetemperatur: 36-37° C

Badedauer: bis 20 Minuten

Indikation: rheumatische Beschwerden, Erkältung, zur Hautdurchblutung, bei Stress, Leistungs- und Konzentrationsstörungen

Haferstroh:

Ein großes zerkleinertes Bündel im Wasserbottich erhitzen, eine halbe Stunde ziehen lassen, durchsieben und den Absud ins Bad geben.

Badetemperatur: 36-38° C

Badedauer: bis 20 Minuten

Indikation: Abgeschlagenheit, Rheuma, verschiedene Hautleiden

Heublumen:

(Fertigprodukte der Firmen Schupp oder Spitzner)

500 g in fünf Liter heißen Wassers ziehen lassen, abseihen, Absud ins Bad geben.

Badetemperatur: 37-38° C

Badedauer: bis 20 Minuten

Indikation: bei rheumatischen Beschwerden, muskulären Verspannungen, Gelenksbeschwerden, Rückenschmerzen

Hopfen:

500 g Hopfenkraut mit Hopfenblüten in fünf Liter Wasser aufwallen lassen, ca. 20 Minuten ziehen lassen, abseihen und den Absud ins Badewasser eingeben.

Badetemperatur: 35-37° C

Badedauer: etwa 20 Minuten

Indikation: vegetative Störungen, Schlafstörungen, Wetterfühligkeit

Jodbad:

(Fertigprodukt z.B. Leukona Jod-Bad)

Badetemperatur: 34-37° C

Badedauer: bis 15 Minuten

Indikation: Gicht, Gelenkerkrankungen, zur Erweichung narbigen Gewebes, rheumatische, entzündliche und degenerative Gelenkergüsse

Kalmus:

Drei Esslöffel Wurzeln in einem Liter Wasser abkochen, abseihen, Absud ins Wasser geben.

Badetemperatur: 37-39° C

Badedauer: 15 bis 20 Minuten

Indikation: bei Erschöpfung, wirkt stoffwechsellanregend

Kamille:

(Fertigprodukt z.B. Fa. Ritsert)

100 g Blüten mit einem Liter Wasser überbrühen, ziehen lassen und den Absud in das Badewasser geben.

Badetemperatur: 35-38° C

Badedauer: 10-20 Minuten

Indikation: krampflindernd und entzündungshemmend, vegetative Störungen, insbesondere bei »Schreikindern«, Hautleiden, entzündete Hämorrhoiden, Erkältungen, Erschöpfung

Lavendel:

Auf ein Liter heißen Wassers 100 g Blüten ziehen lassen, Absud ins Bad geben.

Badetemperatur: ca. 37° C

Badedauer: bis 15 Minuten

Indikation: Erschöpfung, Unruhe, Nervosität, Insektenbefall

Melisse:

Mit einem Liter Wasser 100 g Blätter überbrühen, ziehen lassen und den Absud ins Bad geben.

Badetemperatur: 35-37° C

Badedauer: bis 20 Minuten

Indikation: Nervosität, vegetative Störungen, Abgeschlagenheit

Milchserum Bad:

(Fertigprodukt z.B. der Edelweiss Milchwerke)

Badetemperatur: 35-38° C

Badedauer: ca. 10-20 Minuten

Indikation: vor allem als Teil- und Kinderbad, bei älteren Patienten mit empfindlicher, geschädigter Haut

Moorbad:

(Fertigprodukt z.B. Moorbad Neidharding)

Badetemperatur: bis 40° C möglich

Badedauer: bis 15 Minuten

Indikation: Adnexitis, Arthritis, Arthrosen, Wirbelsäulenerkrankungen, muskuläre Verspannungen, Rheuma, Frauenleiden, Gicht, Prostatitis, Hauterkrankungen, Psoriasis.

Rosmarin:

(Fertigprodukte der Firmen Schupp oder Spitzner)

50 g Blätter in einem halben Liter heißen Wassers ziehen lassen, Absud ins Bad geben

Badetemperatur: 37-39° C

Badedauer: bis 15 Minuten

Indikation: Herz-Kreislaufstörungen, Rheuma, wirkt durchblutungsfördernd. Rosmarinbad nicht abends durchführen, es wirkt anregend!

Roskastanien:

Im Frühjahr Blüten und Blätter sammeln; 200 g auf einen Liter Wasser aufgießen, ziehen lassen, Absud ins Badewasser. Im Herbst etwa 100 g der reifen Roskastanien halbieren, aufkochen und etwa eine halbe Stunde ziehen lassen. Absud ins Bad geben.

Badetemperatur: 37-39° C; bei venösen Erkrankungen bis 34° C

Badedauer: bis 20 Minuten

Indikation: Venenleiden, Cellulitis, Bindegewebschwäche, Hämorrhoiden

Schafgarbe:

100 g Blüten und Kraut mit einem Liter Wasser überbrühen, ziehen lassen und den Absud ins Badewasser geben.

Badetemperatur: 35-38° C

Badedauer: 10-20 Minuten

Indikation: vegetative Störungen, krampflindernd und entzündungshemmend, Hautleiden, Hämorrhoiden, Erkältungen, Erschöpfung. Als Sitzbad bei Frauenleiden.

Senfmehl:

Fünf Esslöffel Senfmehl auf ein 200-Liter-Bad geben. Vorsicht: nicht aufstauben lassen, reizt die Schleimhäute, besonders augengefährlich!

Badetemperatur: 37-39° C, Badedauer: 8-10 Minuten

Indikation: schlechte Hautdurchblutung, rheumatische Beschwerden, muskuläre Verspannungen.

Tausendgüldenkraut:

Drei Esslöffel des Krautes in einem Liter kalten Wassers zwölf Stunden ziehen lassen, abseihen und dem Badewasser zugeben.

Badetemperatur: 36-38° C

Badedauer: 10-20 Minuten

Indikation: unreine Haut, Übermüdung

Thymian:

100 g Kraut in einem Liter heißen Wassers ziehen lassen, Absud ins Bad geben.

Badetemperatur: 37-39° C

Badedauer: 15-20 Minuten

Indikation: rheumatische Beschwerden, Erkältungen, Husten, Koliken

Wacholder:

100 g Beeren in einem Liter Wasser abkochen, ziehen lassen, Absud ins Bad geben.

Badetemperatur: 35-38° C

Badedauer: bis 15 Minuten

Indikation: rheumatische Erkrankungen, Ischias, Lumbago, Brachialgie, wirkt stoffwechselanregend

Weizenkleie:

500 g Weizenkleie locker in ein Leinensäckchen füllen, mit etwa zwei Liter kochenden Wassers übergießen, 20 Minuten ziehen lassen, dann alles ins Badewasser geben.

Badetemperatur: 34-38° C

Badedauer: bis 20 Minuten

Indikation: Hauterkrankungen (vor allem akute), Seifeüberempfindlichkeit, Flechten, Psoriasis, empfindliche und wunde Haut, Sonnenbrand, Hautverbrennungen.

Für die individuelle Beratung welche Badetherapie für Sie sinnvoll ist, suchen Sie eine Heilpraktikerin, einen Heilpraktiker auf.

Erstveröffentlichung: Der Heilpraktiker - Volksheilkunde 10/97, S. 33