Anleitung Bäder

Sitzbäder:

Welche Funktion haben Sitzbäder für meinen Körper?

Ansteigende Sitzbäder sind in ungleich höherem Maße dazu geeignet, chronische Kälte aus dem Körper zu vertreiben und durch Wärme zu ersetzen, als alle andere Formen der sinnvollen Wärmeanwendungen.
Um es kurz zu machen, Sie wärmen auch die Regionen, wo Körnerkissen, Bett- / Wärmeflaschen, Thermopflaster oder ansteigende Fußbäder unzureichend wirken. Immer wenn

Wann macht eine Anwendung am meisten Sinn?

Immer wenn Sie frieren und Sie das Gefühl haben, das keine Zunahme von Kleidung helfen kann, Sie zu wärmen, sollten Sie ein Sitzbad anwenden.

Darüber hinaus können Erkältungen in der ersten Phase, bevor Frost zu Fieber und wässriges Sekret zu zähem Schleim wird, mit der wiederholten Anwendung des ansteigenden Sitzbades, (ständiges Zugeben heißen Wassers mit dem Effekt der ansteigender Temperatur im Sitzbad) abgewendet werden.

Sie wirken also Erkältungen vorbeugung und wärmend nachhaltig wohltuend.

Der beste Zeitpunkt ist immer am besten zeitnah nach Verkühlung, oder vor dem Schlafengehen, denn Sitzbäder sind für den Körper anstrengend.

Ist das Sitzbad etwas für mich?

Wenn etwas aus der folgenden Aufzählung auf Sie zutrifft, können regelmäßig, richtig angewendete Sitzbäder wahre Wunder für Ihren Körper bewirken.
Oder auch, wenn warme Kleidung nicht mehr ausreicht und alles schlimmer bei Kälte und besser bei Wärme ist.
So können ansteigende Sitzbäder vor allem chronische Beschwerden die aus Energie- / Wärmemangel entstanden sind, beheben helfen.

Dazu zählen Erschöpfungszustände durch schwerste Verletzungen, langdauernde Operationen in Unterkühlung mit Herz-Lungenmaschine, mit großen Wundflächen und hohen Blutverlusten.
Chronischer Substanzverlust durch Mehrfachgeburten in schneller Abfolge, lange Stillperioden, körperliche Höchstanstrengung auch im Sport, Überarbeitung besonders in Kombination mit Schlafmangel.
Zudem auch bei folgenden Beschwerden:

- tiefe Rückenschmerzen
- Schmerzen im Bewegungsapparat
- Trägheit des Stoffwechsels
- Schlafstörungen
- Chronische Beschwerden der Harnwege wie Nierenbeschwerden, Blasenbeschwerden, Harnwegsinfektionen
- wiederkehrende Beschwerden im Bereich der Geschlechtsorgane wie
- Menstruationsbeschwerden,
- Prostatitis,

- Krämpfe im Bereich des Enddarms
- Entzündungen der Harnröhre
- Scheiden- Leisten- Eichelpilz
- Herpesinfektionen derselben Organe
- Ständige Erkältungskrankheiten
- oberen Luftwegsinfektionen
- Atemwegsbeschwerden
- Engegefühl in der Brust
- Asthma
- Nebenhöhleninfektionen
- Spannungskopfschmerzen
- Schlafstörungen

Vorbereitung des Sitzbades:

Achten Sie darauf, dass Sie stets die Wasserzufuhr aufrecht erhalten können.
Gegebenenfalls können Sie noch 500 ml warmen Tee vorweg oder nebenher trinken.
Der Grund hierfür ist, dass Sie beim Sitzbad ordentlich ins Schwitzen kommen und das Trinken hilft Ihren Kreislauf stabil zu halten.

Badezusätze:

Jeder Badezusatz auf Ölbasis benötigt als Lösungsverteiler für das Wasser entweder Milch, Honig oder Meersalz (kein Kochsalz).

Stark wärmend sind:

- Nelkenöl
- Zimtrindenöl
- Ingweröl
- Rosmarinöl
- Senföl

Jedes dieser Öle kann die Haut reizen und zu Rötungen und bei sehr hoher Konzentration und Einwirkungsdauer sogar sonnenbrandartige Hauterscheinungen hervorrufen.

Wir empfehlen, vorher eine Reaktion des gewünschten Öles auszuschließen.

So führen Sie ein Sitzbad richtig durch:

Ein wichtiges Kriterium ist, ein Sitzbad stets in warmer, windgeschützter Umgebung durchführen und idealerweise ein Handtuch um den Oberkörper zu legen.
Am besten beginnen Sie mit einer Temperatur von 34°, geübterweise mit 36° C und durch wiederholten Zulauf von heißem Wasser, sollte die Temperatur innerhalb von 20 min. auf idealerweise 40°, geübterweise 42°C gesteigert werden.

Wichtig!
Den Wasserpegel sollten Sie immer zwischen Bauchnabel und Unterrand des Brustkorbs halten, lassen sie ggf. Wasser ab.

Unter keinen Umständen den Oberkörper mit unter die Wasserfläche eintauchen!
Die Kälte weiß sich dann nur dadurch zu behelfen, dass sie tiefer in den Organismus eindringt und von dort nur noch schwer, ohne Fieber zu entfernen ist, oder bei einem entsprechend geschwächtem Organismus für chronische Erkrankungen wie Rheuma sorgt.
Der Wasserspiegel endet **immer** im Bereich der Brustkorböffnung oberhalb des Bauchnabels.

Den Schweiß am Oberkörper und im Gesicht können Sie mit dem Handtuch abtrocknen. Schwitzen ist bei **Erkältungen** und **Spannungszuständen** erwünscht.

Schwitzen ist bei **chronischer Kälte** eher **unerwünscht**, da an dieser Stelle den Temperaturanstieg abbrechen oder den Badevorgang abbrechen.

Nach dem Sitzbad:

Beim Verlassen des Badewassers ist Vorsicht geboten. Ihr Kreislauf wurde während des Badens sehr beansprucht und Sie könnten sich schwach, zittrig order matt fühlen. Gerade bei Kreislaufschwäche und niederem Blutdruck empfehlen wir eine helfende Hand beim Ausstteigen.

Wenn Sie aus dem Wasser raus sind, trocknen Sie sich gut ab! Ziehen Sie Baumwollwäsche an und halten Sie Wechselwäsche bereitet, denn zum Nachglühen oder -schwitzen gehen Sie jetzt direkt ins Bett unter einer Wolldecke und der Bettdecke.

Fußbäder:

Welche Funktion haben Fußbäder für meinen Körper?

Mit geringem Aufwand und ohne Nebenwirkungen, kann das ansteigende Fußbad Kälte aus dem Körper vertreiben.
Sie können vorbeugend helfen oder akut lindernd, heilend wirken.

Wann macht eine Anwendung am meisten Sinn?

Am besten zeitnah nach Verkühlung oder vor dem Schlafengehen. Natürlich auch immer wenn Sie ein Krankheitsgefühl entwickeln, oder eine andere Beschwerdesituation haben, die Abhilfe vom Fußbad erhalten könnte.

Darüber hinaus können Erkältungen in der ersten Phase, bevor Frost zu Fieber und wässriges Sekret zu zähem Schleim wird, mit der wiederholten Anwendung des ansteigenden Fußbades (ständiges Zugeben heißen Wassers mit dem Effekt der ansteigender Temperatur im Fußbad) abgewendet werden.
Zusätzlich werden Beschwerden der Nase, der Nasennebenhöhlen, der oberen Luftwege, sowie Atembeschwerden und Brustbeklemmung positiv beeinflusst.

Ist das Fußbad etwas für mich?

Der Körper wird neben all den anderen positiven Eigentschaften, gegenüber chronischen Beschwerden der Harnwege wie Nierenbeschwerden, Blasenbeschwerden, Harnwegsinfektionen gestärkt; denn die Wärme wirkt wie ein Abwehrschild.

Auch wiederkehrende Beschwerden im Bereich der Geschlechtsorgane wie Menstruationsbeschwerden, Prostatitis, Krämpfe, Entzündungen der Harnröhre, wiederkehrende Infektionserkrankungen wie Scheiden- Leisten- Eichelpilz oder Herpesinfektionen werden von der gezielten Wärmezufuhr über die Füße gelindert.

Zudem ist das Fußbad auch bei Spannungszuständen mit Muskelverspannungen, Spannungskopfschmerzen und Schlafstörungen wirksam.

Vorbereitung des Fußbades:

Achten Sie darauf, dass Sie stets die Wasserzufuhr aufrecht erhalten können.
Gegebenenfalls können Sie noch 500 ml warmen Tee vorweg oder nebenher trinken.
Der Grund hierfür ist, dass Sie beim Sitzbad ordentlich ins Schwitzen kommen und das Trinken hilft Ihren Kreislauf stabil zu halten.
Stellen Sie sich zudem einen Krug oder Wasserkocher mit heißen Wasser in griffnähe, um die Temperatur stetig zu steigern.

Badezusätze:

Jeder Badezusatz auf Ölbasis, benötigt als Lösungsverteiler für das Wasser entweder Milch, Honig oder Meersalz(kein Kochsalz).

Stark wärmend sind:

- Nelkenöl
- Zimtrindenöl
- Ingweröl
- Rosmarinöl
- Senföl

Jedes dieser Öle kann die Haut reizen und zu Rötungen und bei sehr hoher Konzentration und Einwirkungsdauer, sogar sonnenbrandartige Hauterscheinungen hervorrufen.

Wir empfehlen eine unerwünschte Reaktion vor dem Baden auszuschließen.

So führen Sie ein Fußbad richtig durch:

Ein wichtiges Kriterium ist, ein Sitzbad stets in warmer, windgeschützter Umgebung durchzuführen.
Für gute Ausgangsbedingungen genügend trinken, ggf. noch 500 ml warmen Tee vorweg oder nebenher.
Die Wanne soll bis 1½ handbreit oberhalb des Innenknöchels reichen.

Die Füße bis zu einer Handbreit oberhalb des Innenknöchels, weisen eine besondere Eigenschaft auf.
Kälte wie Wärmereize gelangen nicht nur bis an die Haut, sondern in die „Tiefe‟ des Körpers.
Alle Organe werden mit dieser Kälte / Wärme „versorgt" und entweder weniger oder verbessert durchblutet.

Idealerweise bei 34°, geübterweise mit 36° C Wassertemperatur beginnen und durch wiederholten Zulauf von heißem Wasser die Temperatur innerhalb von 20 min. auf idealerweise 40°, geübterweise bis 42°C steigern.

Schwitzen ist bei **Erkältungen** und **Spannungszuständen** erwünscht und wird am ehesten durch zeitgleiches Trinken eines Hitze erzeugenden **Chai-Tees** erreicht. Fragen Sie im Teehandel gezielt danach.

Schwitzen ist bei **chronischer Kälte** eher **unerwünscht**. Daher ist das ansteigende Fußbad manchmal gegenüber einem ansteigenden Sitzbad vorzuziehen, da es besser zu dosieren ist.

Nach dem Fußbad:

Füße samt der Zehenzwischenräume gut abtrocknen und Wollsocken anziehen.
Anschließend können Sie sich ins Bett unter eine Wolldecke und Bettdecke kuscheln.