

# Kann Baden schaden?

**Gesund baden** Winterzeit ist Wannenzeit. Doch was sagt die Wissenschaft: Wem schadet ein Vollbad? Was hilft bei Triefnase? Und ist ein Glas Wein in der Wanne erlaubt?

**R**aus aus dem Wintermantel, rein in die Badewanne. Viele Menschen kennen nichts Schöneres, als an einem frostig-kalten Tag in ein wohl-warmes Bad zu steigen. Eisfüße tauen wieder auf, das Frösteln weicht einer wohligen Entspannung. Warmes Wasser tut dem ganzen Körper gut – allerdings nicht jedem.

Wer gesund ist, der profitiert laut wissenschaftlichen Erkenntnissen. 19 Jahre lang untersuchte ein Forschungsteam aus Japan, wie sich Vollbäder auf die Gesundheit auswirken. Rund 30 000 gesunde Probanden zwischen 45 und 59 Jahren machten Angaben darüber, wie oft und wie heiß sie badeten. Das Ergebnis: Diejenigen, die täglich in die Wanne stiegen, hatten ein um 26 Prozent geringeres Risiko, einen Schlaganfall zu erleiden, als die Bademuffel. Und zwar unabhängig davon, wie heiß das Wasser war.

Herzspezialisten sehen das kritischer: Die Temperatur sei nicht beliebig. Dermatologen raten zudem vom täglichen Bad ab – der Haut zuliebe. Sie empfehlen höchstens zwei Vollbäder pro Woche. Wer Herz-Kreislauf-Probleme hat, sollte am besten ganz verzichten. Acht Fragen und Antworten rund ums gesunde Baden. ■ →



## 1 Welche Badetemperatur ist für den Körper optimal?

„Zwischen 36 und 38 Grad“, sagt Dr. Karl-Heinz Schmitz, Mitglied im Bundesverband Niedergelassener Kardiologen. „Das belastet den Kreislauf nicht zu stark.“ Er rät zudem, die Zimmertemperatur auf 25 bis 30 Grad zu erhöhen. So könnten sich die positiven Effekte des Wohlfühlbads voll entfalten. Manche mögens heißer. „Ab 45 Grad Wassertemperatur wird es allerdings kritisch“, warnt Prof. Tobias Weberschock, Dermatologe am Uniklinikum Frankfurt. „Dann kann es sogar schon zu Verbürhungen ersten Grades mit Hautrötungen kommen.“

## 2 Bei welchen Vorerkrankungen sind Vollbäder kritisch?

Bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen: Der Wasserdruck verschiebt das Blutvolumen Richtung Herz. „Das sind mehrere 100 Milliliter“, sagt Kardiologe Karl-Heinz Schmitz. Auch der Blutdruck verändert sich. Wer Herz-Kreislauf-Probleme hat, sollte besser duschen. Die Deutsche Venen-Liga warnt: Wärme weitet die Venen, bei Menschen mit Krampfadern versackt das Blut in den Beinen. Sie sollten nur kurz und nicht zu heiß baden. Das gilt auch bei Hautkrankheiten.



## 3 Schaumbad oder Ölbad – was ist besser für die Haut?

Heißes Wasser löst Fette aus der obersten Hautschicht, trocknet sie also aus. Im Schaumbad kommen Tenside hinzu. „Diese trocknen die Haut durch ihre fettlösende Wirkung zusätzlich aus,“ sagt Dermatologe Tobias Weberschock. Die Hersteller geben darum pflegende Substanzen wie Mandel-, Jojoba- oder Olivenöl hinzu. Wer trockene Haut hat, sollte besser Ölbäder nutzen. Sie enthalten neben Erdnuss-, Mandel- oder Sojabohnenöl oft dünnflüssiges Paraffin und sind für die Pflege trockener Haut geeignet (siehe [test.de/medikamente](http://test.de/medikamente)).

## 4 Helfen spezielle Badezusätze bei Neurodermitis?

Betroffenen werden ebenfalls Ölbäder empfohlen, spreitende Bäder genannt. Bei diesen Bädern vermischt sich der Badezusatz nicht mit dem Badewasser. Er verteilt sich auf der Oberfläche – und beim Aussteigen auf der Haut. Der Nutzen bei Neurodermitis ist aber nicht nachgewiesen: In einer Studie verbesserte ein Ölbad das Hautbild bei Kindern mit Neurodermitis nicht, vorausgesetzt, sie wurden nach dem Baden ohnehin mit einer rückfettenden Pflege eingecremt. Erwiesen ist hingegen, dass Sole-Bäder wie Totes-See-Badesalz den Juckreiz lindern, durchblutungsfördernd und entzündungshemmend wirken können.

## 5 Spricht etwas dagegen, ein Glas Rotwein mit in die Badewanne zu nehmen?

Leider ja. „Alkohol macht die Gefäße weit, das kann im heißen Wasser zu Kreislaufproblemen führen“, warnt Karl-Heinz Schmitz. Der Arzt empfiehlt zudem, höchstens 20 Minuten in der Wanne zu bleiben. Ein Glas Rotwein verleitet dazu, länger zu verweilen. „Dann schadet das Baden eher als dass es nutzt – der Körper verfällt in eine Art Winterschlaf-Modus und reagiert geschockt, wenn er außerhalb der Wanne wieder aufrecht stehend normal funktionieren soll“, sagt der Kardiologe. Auch die Haut leidet bei einem langen Bad: Sie trocknet aus.

## 6 Welchen Nutzen haben Erkältungsbäder?

3,5 Millionen Menschen in Deutschland nehmen bei Triefnase täglich ein Erkältungsbad, besagt die Verbrauchs- und Medienanalyse VuMA. „Darauf schwören viele“, bestätigt Kardiologe Karl-Heinz Schmitz. „Aus ärztlicher Sicht ist der Nutzen aber nicht nachgewiesen.“ Die Arzneimittelfachleute der Stiftung Warentest bewerteten Erkältungsbäder mit Eukalyptusöl nur als eingeschränkt geeignet. Zwar können die im Wasser gelösten ätherischen Öle und der Wasserdampf wie bei einer Inhalation die Beschwerden in den Atemwegen vorübergehend lindern. Auf den Verlauf der Erkältung haben sie aber keinen Einfluss. „Besser ist es, das Wannenbad präventiv zu nutzen. Baden stärkt das Immunsystem“, so Schmitz. Wichtig: Wer Fieber hat oder fiebersenkende Medikamente nimmt, sollte auf ein Bad verzichten.





## 7 Hilft ein Bad, um Muskelkater loszuwerden?

Es vertreibt ihn nicht, schwächt ihn aber ab. „Ein Wohlfühlbad nach dem Sport wirkt keine Wunder, ist aber bei Muskelkater sicherlich förderlich“, meint der Arzt Karl-Heinz Schmitz. Fest steht: Die Wärme fördert die Durchblutung und entspannt die Muskeln und das Bindegewebe. Die optimale Wassertemperatur für ein Muskel-Entspannungsbad liegt bei 37 bis 40 Grad. Übrigens: Auch Kaltwasserbäder von 15 Grad oder weniger können Muskelkater-Beschwerden lindern. Das zeigen Studien mit Leistungssportlern.



## 8 Was sollten Allergiker beachten?

Juckt die Haut nach dem Baden und wird rot, kann das auf eine Allergie hindeuten. „Es empfiehlt sich, mit dem verwendeten Badezusatz einen Allergologen aufzusuchen“, rät Dermatologe Tobias Weberschock. Wer einen Allergiepasse hat, sollte vor dem Kauf eines Produkts die Inhaltsstoffliste prüfen. Vorsicht bei Erdnussöl: Es pflegt die Haut, ist aber einer der häufigsten Allergieauslöser. In der Inhaltsstoffliste taucht es unter dem Namen Arachis Hypogaea Peanut Oil auf. Vorsicht auch bei Duftstoffen wie Cumarin oder Citronellol sowie ätherischen Ölen wie Zitronen- oder Pfefferminzöl: Auch sie haben allergenes Potenzial.

## Im Baby-Bad ist ätherisches Öl tabu

Die meisten Babys planschen gern – für ihre Pflege braucht es nicht viel. Warum Wasser pur für die Kleinsten am besten ist.

Ein warmes Bad macht schläfrig. Viele Eltern setzen ihr Baby daher vor dem Schlafengehen noch einmal in die Wanne. Bitte nicht täglich und höchstens zehn Minuten, warnen Kinderärzte. Baby-Haut ist sehr empfindlich. Außerdem sollten Eltern das Baby nie aus den Augen lassen.

**Richtig temperieren.** Die Wassertemperatur muss stimmen. Für Babys und Säuglinge sind 37 Grad angenehm. Falls kein Thermometer vorhanden ist, kann ein Check mit der Unterarm-Innenseite helfen: Fühlt sich die Temperatur an der Haut angenehm an, kanns losgehen.

**Besser ohne Schaum.** Auf Badezusätze und Shampoo können Eltern getrost verzichten. Klares Wasser und ein Waschlappen – mehr braucht es in den ersten Monaten nicht. Hebammen raten, höchstens einen Schuss

Milch oder Olivenöl ins Wasser zu geben. Schaumbäder sind für die Kleinsten nicht geeignet. Die machen zwar Spaß, greifen aber den Säureschutzmantel der Haut an. Keime können dadurch leichter eindringen und Infektionen auslösen. Hautärzte empfehlen: Wer dennoch Reinigungsprodukte fürs Kind kauft, sollte auf einen hautneutralen pH-Wert achten.

**Badezusätze meiden.** Vorsicht auch bei Badezusätzen mit ätherischen Ölen. Auch wenn Mama und Papa ein Erkältungsbad bei laufender Nase guttut – für Babys und Kleinkinder ist es gefährlich. Das gilt vor allem für Zusätze mit Kampfer. Schluckt ein Kind versehentlich größere Mengen, kann es zu schweren Nervenschäden bis hin zu Krampfanfällen und zum Koma kommen. Allein das Einatmen ätherischer Öle kann bei unter Zweijährigen eine lebensbedrohliche Atemnot auslösen. Solche Badezusätze sollten für Kinder unerreichbar sein.



Schön sauber. Dafür reicht in den ersten Lebensmonaten Wasser.