

## Winterliche Wannenfreuden

Wenn es draußen kalt und dunkel, nass und ungemütlich wird, ist ein heißes Bad die beste Methode, sich aufzuwärmen und richtig zu entspannen. Ein Vollbad ist eine Wohltat für Körper und Seele. Stress und Alltagsfrust können in der Badewanne abgespült werden, denn wenn die wohlige Wärme alle Glieder durchdringt, lockert sich die verspannte Muskulatur und man kommt zur Ruhe. Ihre eigene Wellness-Oase: Wir haben die schönsten Ideen und Rezepte für himmlische Badewonnen!



## Das perfekte Wellness-Bad

Wenn Sie nicht nur ein einfaches Vollbad nehmen, sondern ein komplettes Wellness-Programm in Ihrem Badezimmer genießen möchten, so zelebrieren Sie dieses auch - ohne klingelnde Telefone oder andere Störfaktoren. Stellen Sie Kerzen und eine Aromalampe mit Ihrem Lieblingsduft auf, lassen Sie leise und entspannende Musik im Hintergrund laufen und stellen Sie sich einen Durstlöscher wie Wasser, Fruchtschorle oder zum Beispiel den Happy Banana-Drink (siehe Rezept) auf den Wannenrand.

Legen Sie sich alle Utensilien, die Sie noch brauchen, in Reichweite: eine Anti-Rutsch-Matte oder Handtuch kommt vor die Wanne, Bademantel und Badetuch (Tipp: vorher auf die Heizung legen!), ein Relax-Kissen für den Wannenrand, Schwamm, Rückenbürste, Gesichtsmasken, Peelings oder Haarpackungen und eine Bodylotion oder Körperöl für die Pflege nach dem Bad.

### Wichtige Baderegeln:

Die maximale Badezeit sollte etwa 20 Minuten betragen, bei einem längeren Bad weicht sonst die Haut zu sehr auf, die natürliche Schutzschicht wird angegriffen. Wasser- und Körpertemperatur sollten übereinstimmen, also etwa 36-38 Grad. Bäder ab 37 Grad aufwärts entspannen und machen schläfrig. Kurze und kühlere Bäder bis 35 Grad erfrischen und geben neue Energie. Bei erhöhtem Blutdruck, Venenleiden und Kreislaufproblemen sollte das Wasser immer etwas kühler sein, also nicht wärmer als 36 Grad baden! Wenn es einem doch schwindelig wird, gilt: Stöpsel ziehen und Wasser ablassen! Dann langsam aufrichten und festhalten, zunächst auf den Wannenrand setzen und erst aufstehen, wenn der Schwindel nachgelassen hat. Nach dem Baden das Eincremen nicht vergessen (bei Ölbädern braucht man das natürlich nicht): Im feuchten Zustand sind die Poren geöffnet und besonders aufnahmefähig für jegliche Nährstoffe.

## Himmlische Düfte: Aroma-Bäder

Lassen Sie alle Ihre Sinne in Luxus schwelgen, und genießen Sie beim Baden tolle Düfte. Bei einem Aromabad werden





ätherische Öle in Verbindung mit Basisölen als Badezusatz verwendet. Je nachdem, welches Öl verwendet wird, wirkt ein Aromabad entspannend, anregend oder erfrischend.

Aroma-Düfte und ihre Wirkung: Entspannend, ausgleichend und beruhigend: Kamille, Melisse, Ylang-Ylang, Rose, Lorbeer, Baldrian, Vanille, Lavendel, Sandelholz.

Belebend und muskellockernd: Ingwer, Salbei, Kampfer, Grapefruit, Rosmarin, Angelika.

Erfrischend, aktivierend und regenerierend: Eukalyptus, Thymian, Fichtennadel, Pfefferminze. Stimmungsaufhellend und anregend: Zitrone, Bergamotte, Limone, Mandarine, Jasmin, Orange, Geranie, Neroli.

Für ein Vollbad benötigt man ein oder mehrere Aroma-Öle. Wichtig: Ätherische Öle werden aus Blüten, Blättern oder Wurzeln gewonnen und sollten daher nicht direkt auf die pure Haut aufgetragen werden, da sie Allergien auslösen können. Damit sich ätherische Öle gut im Wasser verteilen und ihre Wirkung voll entfalten können, sollten etwa zehn Tropfen des Aroma-Öls vorher mit einer Tasse Körper-Pflegeöl, Sahne oder Milch verrührt und dann ins laufende Badewasser gegeben werden.

---

### Luxus-Badefreuden selbstgemacht

Wenn man seine Badezusätze selber machen möchte, kann man seiner Fantasie freien Lauf lassen und tolle eigene Wellness-Bäder kreieren. Extra-Tipp: Wenn Sie schwimmende Überreste von Blüten, Blättern und Kräutern nach dem Baden vermeiden wollen, so tun Sie diese in einen kleinen Badebeutel aus Stoff (oder einen alten Nylonstrumpf) und hängen diesen an den Wasserhahn ins laufende Badewasser. Ansonsten sollten Sie immer nach dem Baden zunächst die Blüten und Blätter abschöpfen, bevor Sie den Stöpsel ziehen, es kommt sonst schnell zu verstopften Abflüssen!

Entspannungsbad: 100 Gramm getrocknete Lavendelblüten und ein paar Tropfen Lavendelöl. Diese Mischung mit 1/4 Liter kochendem Wasser übergießen, zehn Minuten ziehen lassen und Mischung ins Badewasser geben. Für Gestresste: Zur Ruhe kommen und herrlich entspannen!

Kokos-Bad: 1 Tasse Kokosmilch (aus der Dose) direkt ins Badewasser geben. Kokosmilch ist ein Feuchtigkeitsspender und macht die Haut geschmeidig. Auch das Haar glänzt mit dieser Kokoskur. Gegen den Winterfrust: Alles duftet herrlich nach Sommer und Urlaub!

Grapefruit-Bad: Pressen Sie eine große Grapefruit aus, entfernen Sie die Kerne. Geben Sie sich drei Esslöffel Honig in die hohle Hand und halten Sie diese ins einlaufende Badewasser. Geben Sie nun den Grapefruitsaft ins Wasser, dann noch zwei Esslöffel (Kaiser-)Natron dazu. Erfrischende Energie: Ein prickelndes Baderlebnis!

Rosenblüten-Bad: 5 Tropfen Rosenöl in einem Becher Sahne auflösen oder zwei Tassen Rosenwasser ins warme Badewasser geben. Einige Handvoll Rosenblätter hineinstreuen. Schönheit für alle Sinne: Badegenuss mit Blütenzauber!



Mehr Artikel und Rezepte findest Du jeden Monat unter [www.optiwell.de/magazin](http://www.optiwell.de/magazin)  
© 2011 FrieslandCampina Germany GmbH





Kleopatra-Bad: 1 bis 2 Liter Milch, eine Tasse Olivenöl und drei Teelöffel Honig in einer Schüssel vermischen. Sobald sich die Zutaten vermengt haben, alles ins warme Badewasser geben. Dazu vielleicht noch ein paar Tropfen des Lieblingsparfums? Wellness pur: Dieses Luxusbad ist nicht nur für Königinnen!

Muntermacher-Bad: Etwas Honig, drei Tropfen Bergamotte und zwei Tropfen Rosmarinöl mit einem Schuss Zitronensaft vermischen und ins Wasser geben. Geschnittene Zitronen- oder Limettenscheiben im Wasser regen noch die Durchblutung an und hellen die Stimmung auf. Vergnügen in der Wanne: Vitalität für trübe Tage!

---

### Wellness-Drink: Happy Banana

Zutaten (für ein Glas): 3 Mandeln, 3 Paranüsse, 1 reife Banane, 150 ml Kefir, 1 Teelöffel geraspelte Bitterschokolade, Zimt. Die Banane schälen, pürieren und mit dem gekühlten Kefir vermischen. Kleingehackte Nüsse und die Bitterschokolade zufügen, und den Drink mit Zimt abschmecken. Wirkung: Banane, Kefir, Nüsse und Schokolade lassen den Serotoninspiegel im Körper ansteigen, das hebt die Laune. Die Wirkstoffe im Zimt stimulieren den Körper und vertreiben die Müdigkeit. (Quelle: Buch "Wellness - Verwöhnideen für Zuhause" von P. Tröndle, Compact Verlag)

Extra-Tipp: Winter-Wannenhits zum Kaufen

Von Claire Fisher gibt es zwei neue, winterliche Aroma-Wellness-Bäder, "Marzipan" und "Orange-Vanille" (in Apotheken erhältlich, etwa 9,95 Euro pro 125ml). Von Kneipp gibt es z.B. das Aroma-Pflegebad "Winter Harmonie", das Milchbad "Zauber Zart" (beide je 100ml etwa 5,95 Euro) oder das Aroma Sprudelbad "Ingwer" (je Brausetablette etwa 0,90 Euro). Um in ganz andere Welten abzutauchen: Probieren Sie das "Indische Maharadja Bad", das "Orientalische Hamam Bad" (je 125ml etwa 5,95 Euro) oder das Sinnensalz "Vanilla Kiss" (ein Sachet mit 80g etwa 1,30 Euro), alles von tetesept®.

---

### Buchtipp und Verlosung "Wasser, Wanne, Wellness"

"Wasser, Wanne, Wellness - Von Kopf bis Fuß auf Relaxen eingestellt"

von Susanne Faust und Carolin Lockstein

Hölker-Verlag 2006

Preis: EUR 9,95 (Broschiert)

ISBN: 3-88117-697-7

Zum Inhalt:

Von Kopf bis Fuß auf Relaxen eingestellt! Verwandeln Sie Ihr Badezimmer in Ihren eigenen Wellness-Tempel: Die Autorinnen zeigen, wie man mit Dekorationen, Farben, Düften und der richtigen Musik eine passende Atmosphäre schaffen kann. Außerdem gibt es Tipps und Informationen zu den richtigen Badeutensilien, den schönsten Aromen sowie Beauty-Pflegetipps für die Haut und Rezepte zum Genießen. Lassen Sie sich inspirieren, nehmen Sie sich Zeit und schaffen



Mehr Artikel und Rezepte findest Du jeden Monat unter [www.optiwell.de/magazin](http://www.optiwell.de/magazin)  
© 2011 FrieslandCampina Germany GmbH





Sie Ihr ganz persönliches Home-Spa: Genießen Sie Ihr Bad!

Wir verlosen 5 Exemplare!

---

### **Buchtipp und Verlosung "Baden á la carte"**

"Baden á la carte"

von Ilka Kohlhase

Hölker-Verlag 2006

Preis: EUR 9,95 (Broschiert)

ISBN: 3-88117-698-5

Zum Inhalt:

Lassen Sie den Alltag hinter sich! Die Autorin zeigt in diesem Buch einfache und schöne Ideen für Badezutaten aus der eigenen Küche. Kräuter und Gewürze, Früchte, Milchprodukte und vieles mehr lassen sich zu den tollsten Wellnessbädern verarbeiten. Teils mit der Zugabe von ätherischen Ölen aus der Apotheke können Sie sich so für jede Stimmungslage ein geeignetes Bad zubereiten. Ob Orangen-Milch-Bad, Zitronenmelissebad oder Honig-Molke-Bad: Von erfrischend bis entspannend gibt es in diesem Buch die wunderbarsten Badezusätze zum Selbermachen!

Wir verlosen 5 Exemplare!



Mehr Artikel und Rezepte findest Du jeden Monat unter [www.optiwell.de/magazin](http://www.optiwell.de/magazin)

© 2011 FrieslandCampina Germany GmbH

