



Aktuelle Magic Bad[®] Marvan-Studie:

Die heilende Kraft des Badens

Ein Vollbad hat einen deutlich nachhaltiger positiven Einfluss auf Gesundheit, Stressabbau und Lebensqualität als eine Dusche. Zu diesem Schluss kommt eine aktuelle Studie, die das auf barrierearme Badezimmer spezialisierte Wiener Installateurunternehmen Magic Bad[®] Marvan in Auftrag gab. Durchschnittlich verbringen Badende rund 18 Minuten in der Wanne, idealerweise bei einer Wassertemperatur zwischen 35 und 38 Grad. Die Mehrheit entspannt am liebsten in einer stillen Umgebung ohne Musik und Hintergrundgeräusche und bei gedämpftem Licht. Vor der unreflektierten Anwendung von Schaumbädern und Badezusätzen wird jedoch ebenso wie vor mangelnder Unfallvorsorge im Badezimmer gewarnt.

Vielfältige Gesundheitsförderung

„Die heilende Kraft des Badens zeigt sich auf verschiedenste Arten“, betont Studienautorin Anita Pirabe. Abhängig von Badedauer und Wassertemperatur kann beispielsweise der Blutdruck reguliert werden. Menschen, die an Hypotonie (niedrigem Blutdruck) leiden, empfiehlt Pirabe bis zu 5 Minuten in 41 Grad heißem oder 10 Minuten in 38 Grad warmem Badewasser. „Nimmt man ein Vollbad, sollte man aber darauf achten, dass das Wasser nicht bis zu den Schultern reicht, da sonst Druck auf die Brust ausgeübt und die Blutzirkulation ungünstig verändert wird, wodurch Schwindelgefühle entstehen können“, so die Autorin.

Wie die wissenschaftliche Forschung zeigt, reduziert ein Wannenbad Muskelschmerzen und unterstützt den Heilungsprozess eines Muskelkaters. Zudem erleichtert es den Einschlafprozess und fördert nachweislich die Schlafqualität, sowohl im langsamwelligen Schlaf als auch in den REM-Phasen. Und, was nur Wenige wissen: Ein Vollbad wirkt auch gegen Appetitlosigkeit und stärkt den Optimismus.

Dem Stress entfliehen

Die Form einer Badewanne, so heißt es in der Magic Bad[®]-Studie, ermöglicht es nach psychologischen Erkenntnissen, die beruhigende Babyhaltung wie einst im Bauch der Mutter einzunehmen. Wichtige Voraussetzungen, um in der Wanne tatsächlich dem Stress zu entfliehen, sind Ruhe, das Ausblenden des Alltags und eine ausreichende Privatsphäre, die insbesondere von Frauen häufig vermisst wird.

Wer nach dem Vollbad sofort wieder hochaktiv wird, kann dessen Nutzen kaum genießen. „Besser ist es daher, ein Vollbad vor dem Schlafengehen zu nehmen, vielleicht noch mit einem Schluck Kräutertee und ein bisschen beruhigender Musik“, so Studienautorin Pirabe. Wie viel Zeit man sich in der Wanne nimmt, hängt von der individuellen Präferenz ab, und ein bisschen auch von der „Badekultur“. Während man in Japan das gemeinsame Baden üblicherweise auch zu Kontaktpflege und Gedankenaustausch nützt, stehen hierzulande Ruhe und Genuss im Vordergrund.

Wichtig: Vorsichtsmaßnahmen treffen

„So wirksam Baden ist, es kann aber auch gefährlich werden, wenn man gewisse Vorsichtsmaßnahmen außer Acht lässt“, warnt die Studie. Vorsicht ist geboten, wenn man mit Grippe oder Fieber ein Vollbad nehmen will, ebenso bei Venenerkrankungen und Krampfadern. Schwangere Frauen sollten besonders darauf achten, dass das Badewasser nicht zu heiß ist. Mit Bedacht zu genießen sind auch Schaumbäder: Bei erhöhten Mengen solcher Badezusätze sind Hautirritationen oder Reizungen des Urogenitaltraktes möglich. Die Verwendung von Ölen, Salzen oder Kräutern sollte man am besten vorab mit dem Hautarzt besprechen, um den für die Haut idealen Badezusatz zu finden.

„Wannenbad-Gefahren drohen auch beim Ein- und Aussteigen“, betont Magic Bad® Marvan-Geschäftsführer Ing. Matthias Marvan. Immerhin gibt es in Österreichs Badezimmern alljährlich rund 21.000 Unfälle, die mit einem Spitalsbesuch enden, davon trifft knapp die Hälfte die Generation 65 Plus. Befragungen haben gezeigt, dass nach wie vor viele Menschen auf rutschfeste Badematten und Sicherheitsgriffe verzichten. „Einfach nachzurüsten ist heutzutage auch der Einstieg in die Wanne durch eine nachträglich einbaubare Tür von Magic Bad®, so Matthias Marvan, dessen Unternehmen diese Innovation entwickelt hat. Längst muss also nicht mehr das ganze Badezimmer kostspielig renoviert werden, um sich den vollen Vollbad-Genuss auch im fortgeschrittenen Alter zu erhalten.“

Wien, 25. April 2018

Weitere Informationen unter www.magicbad.at

*Presseanfragen bitte an: PR-Büro Halik, Tatjana Eder
Sparkassaplatz 5a/2, 2000 Stockerau, Tel.: 02266/67477-13, t.eder@halik.at*

