

Thema: Eintauchen und Auftanken – Machen Sie Ihr Badezimmer zum Gesundbrunnen

Beitrag: 1:38 Minuten

Anmoderationsvorschlag: Stress bei der Arbeit, danach schnell noch ein paar Wege erledigen, einkaufen, die Familie versorgen, um dann abends völlig knülle ins Bett zu fallen. So ein Tag kann ganz schön anstrengend sein. Um so wichtiger ist es, sich regelmäßig eine kleine Auszeit zu gönnen. Am besten täglich und ohne großen Aufwand. Alles, was Sie dafür brauchen, haben Sie zu Hause. Ihr Badezimmer nämlich. Warum dieser Raum so wichtig für unser Befinden und damit auch unsere Gesundheit ist und wie Sie das Beste aus Ihrem Bad herausholen? – Jessica Martin hat sich zum „Tag des Bades“ (17.09.) mal schlau gemacht.

Sprecherin: Unser Badezimmer ist nicht einfach nur ein Raum, in dem wir uns waschen und die Zähne putzen. Es ist auch eine echte Oase für unsere Gesundheit, sagt Bad-Experte Jens Wischmann von der Vereinigung Deutsche Sanitärwirtschaft. Insbesondere Wannebäder:

O-Ton 1 (Jens Wischmann, 0:15 Min.): „Das liegt daran, dass die Wärme - und Auftriebskraft des Wassers natürlich - hilft, dass sie unsere Muskeln und Gelenke entspannt. Aber das Wasser fördert auch unsere Durchblutung. Wannebäder sind auch für Herz und Lunge förderlich, festigen das Bindegewebe. Und nicht zuletzt ist das ja auch eine Sache, die der Seele schmeichelt.“

Sprecherin: Sollten Sie nur ein Bad mit Dusche haben, können Sie Ihren Organismus und das Immunsystem mit Wechselbädern auf Trab bringen. Wer will, installiert sich eine Dampfdusche oder vielleicht sogar eine kleine Sauna. Aber auch die Atmosphäre sollte stimmen.

O-Ton 2 (Jens Wischmann, 0:11 Min.): „Das Licht sollte indirekt sein und nicht kalt. Dimmer und Farbregler im Badezimmerspiegelschrank helfen, dass ich das perfekte Licht habe für jede Stimmung. Auch das Thema Stauraum/ Ordnung im Bad ist ganz, ganz wichtig.“

Sprecherin: Noch mehr Entspannung schafft der aktuelle Einrichtungstrend.

O-Ton 3 (Jens Wischmann, 0:09 Min): „Man hat zwar sehr klare Linien. Aber man hübscht das Ganze auf, macht es wohnlicher, fast kuscheliger durch Accessoires, durch Stoffe. Ob das ein Teppich ist, ob das Kissen sind.“

Sprecherin: Und die bringen auch ordentlich Farbe ins Bad, in dem nicht mehr nur das übliche Weiß den Ton angibt: Schwarz wird beispielsweise mit hellen Holztönen kombiniert, Rosé-Töne sind absolut angesagt,...

O-Ton 4 (Jens Wischmann, 0:17 Min): „Wer sich informieren will: am 17. September ist der ‚Tag des Bades‘. Unter dem Motto ‚Bad und Gesundheit‘ laden die Ausstellungen von Fachhandel und Fachhandwerk ein. Und man kann da eine ganze Menge an Ideen sehen, die Lust auf ein neues Bad machen und alle Teilnehmer findet man unter www.tagdesbades.de.“

Abmoderationsvorschlag: Das Badezimmer ist heute also längst nicht mehr nur dazu da, um sich frisch zu machen, sondern es spielt auch für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden eine wichtige Rolle. Wenn Sie also Inspiration brauchen: Nutzen Sie doch einfach den „Tag des Bades“ am 17. September für einen Ausflug in die bunte Welt schicker Bäder. Alle Infos finden Sie unter www.tagdesbades.de.

Thema: Eintauchen und Auftanken – Machen Sie Ihr Badezimmer zum Gesundbrunnen

Interview: 2:31 Minuten

Anmoderationsvorschlag: Stress bei der Arbeit, danach schnell noch ein paar Wege erledigen, einkaufen, die Familie versorgen, um dann abends völlig knülle ins Bett zu fallen. So ein Tag kann ganz schön anstrengend sein. Um so wichtiger ist es, sich regelmäßig eine kleine Auszeit zu gönnen. Am besten täglich und ohne großen Aufwand. Alles, was Sie dafür brauchen, haben Sie zu Hause. Ihr Badezimmer nämlich. Warum dieser Raum so wichtig für unser Befinden und damit auch unsere Gesundheit ist und wie Sie das Beste aus Ihrem Bad herausholen, das verrät uns zum „Tag des Bades“ (17.09.) Jens Wischmann von der Vereinigung Deutsche Sanitärwirtschaft, hallo.

Begrüßung: „Hallo!“

1. Herr Wischmann, viele sehen das Badezimmer eher pragmatisch. Sie sagen aber, es ist eine richtige Oase für unsere Gesundheit. Inwiefern denn?

O-Ton 1 (Jens Wischmann, 0:24 Min.): „Ja, da gibt’s verschiedene Aspekte. Ich glaub, die meisten wissen, ein Bad nach einem langen Arbeitstag – wie ruhig und entspannend das wirkt. Man fühlt sich danach frisch, ausgeruht. Das liegt daran, dass die Wärme – und Auftriebskraft des Wassers natürlich - hilft, dass sie unsere Muskeln und Gelenke entspannt. Aber das Wasser fördert auch unsere Durchblutung. Also Wannenbäder sind auch für Herz und Lunge förderlich, festigen das Bindegewebe. Und nicht zuletzt ist das ja auch eine Sache, die der Seele schmeichelt.“

2. Nun haben manche Bäder keine Wanne, sondern nur eine Dusche. Zum Beispiel bei wenig Platz oder wenn ein Bad möglichst barrierefrei sein soll. Ist es dann vorbei mit dem „Gesundbrunnen Bad“?

O-Ton 2 (Jens Wischmann, 0:32 Min.): „Nein, überhaupt nicht. Also auch in einem Bad ohne Wanne kann man etwas für seine Gesundheit tun. Zum Beispiel Wechselduschen – also mit kaltem Wasser und heißem Wasser. Auch das bringt den Organismus und das Immunsystem in Schwung. Auch das ist für den Kreislauf vorteilhaft. Wenn man sogar noch ein bisschen weiter geht und eine Dampfdusche installiert oder vielleicht eine kleine Sauna, haben wir ebenfalls Anregung des Stoffwechsels, der Atemwege und des Kreislaufs. Man kann also eine ganze Menge tun, auch in einem – Anführungszeichen – normalen Bad oder kleinen Bad. Und nicht zuletzt die Atmosphäre ist entscheidend, denn Entspannung ist ja ebenfalls ein Beitrag zur Gesundheit.“

3. Ob groß oder klein - Wie bekomme ich denn eine entspannende Atmosphäre in mein Bad? Wie schaffe ich mir dort eine richtige Wohlfühl-Oase?

O-Ton 3 (Jens Wischmann, 0:27 Min.): „Neben der Planung ist insbesondere die Lichtinstallation ganz wichtig. Also, das Licht sollte indirekt sein und nicht kalt. Mit Dimmern und moderner LED-Technik ist da eine ganze Menge möglich. Wir haben Badewannen, die beleuchtet sind. Dimmer und Farbreger im Badezimmerspiegelschrank helfen, dass ich das perfekte Licht habe für jede Stimmung. Auch das Thema Stauraum/ Ordnung im Bad ist ganz, ganz wichtig, dass ich also nicht auf diese ganze Batterie von Dusch- und Pflegeprodukten gucken muss, sondern dass ich das Ganze schön verstaut habe.“

4. Was ist denn im Bad heute besonders angesagt?

O-Ton 4 (Jens Wischmann, 0:23 Min.): „Was wir beobachten seit einiger Zeit: Dass das Bad wohnlicher und lebendiger wird. Also, ähnlich wie andere Räume auch. Man hat zwar sehr klare Linien bei den Möbeln, die will man auch ohne Schnickschnack haben. Aber man hübscht das Ganze auf, macht es wohnlicher, fast kuscheliger durch Accessoires, durch Stoffe. Ob das ein Teppich ist, ob das Kissen sind, das hält durchaus Einzug und macht diesen Lebensraum Bad, wie wir ihn nennen, wirklich auch zu einem Wohnraum.“

5. Was gibt es denn sonst Neues? Etwas bei Farben?

O-Ton 5 (Jens Wischmann, 0:30 Min.): „Ja, Farbe natürlich immer weiß. Aber auch da ändert sich das ein oder andere. Naturmaterialien kommen. Selbst schwarz. Man kombiniert es dann mit hellen Hölzern. Die Tapeten und Textilien bringen eine farbliche Note rein. Wer sich informieren will: am 17. September ist der ‚Tag des Bades‘. Unter dem Motto ‚Bad und Gesundheit‘ laden die Ausstellungen von Fachhandel und Fachhandwerk ein. Und man kann da eine ganze Menge an Ideen sehen, die Lust auf ein neues Bad machen und alle Teilnehmer findet man unter www.tagdesbades.de.“

Jens Wischmann von der Vereinigung Deutsche Sanitärwirtschaft darüber, warum das Badezimmer so wichtig für unsere Gesundheit ist und wie Sie aus Ihrer Nass-Zelle eine Wellness-Oase machen können. Vielen Dank für das Gespräch!

Verabschiedung: „Gerne!“

Abmoderationsvorschlag: Das Badezimmer ist heute also längst nicht mehr nur dazu da, um sich frisch zu machen, sondern es spielt auch für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden eine wichtige Rolle. Wenn Sie also Inspiration brauchen: Nutzen Sie doch einfach den „Tag des Bades“ am 17. September für einen Ausflug in die bunte Welt schicker Bäder. Alle Infos finden Sie unter www.tagdesbades.de.