

Thema: **Gesundbrunnen Bad – Waschen, Wellness, Wohlfühlen!**

Beitrag: 1:35 Minuten

Anmoderationsvorschlag: Hauptsache gesund – das hat für die Deutschen inzwischen oberste Priorität, wenn es um Lebensqualität geht. Laut einer Studie ist ihnen Gesundheit noch wichtiger als Familie, Partnerschaft, Frieden, Umweltschutz sowie Geld und Besitz. Ein Megatrend also, bei dem auch die natürliche Heilkraft des Wassers eine große Rolle spielt. Ihre positiven Wirkungen lassen sich auch zuhause im eigenen Bad erleben. Es wird damit zu einem regelrechten Gesundbrunnen. Das war der Tenor des (heutigen) Medientages der Vereinigung Deutsche Sanitärwirtschaft. Oliver Heinze berichtet.

Sprecher: Immer mehr Druck in der Arbeitswelt und ständige Erreichbarkeit können zu großem Stress und damit auch Krankheiten führen. Um aufzutanken, sollte sich jeder jeden Tag eine kleine Auszeit gönnen. Badbotschafterin Franziska van Almsick macht das in ihrer kleinen Wohlfühloase.

O-Ton 1 (Franziska van Almsick, 0:16 Min.): „Konkret heißt das für mich, dass ich ein ausgiebiges, warmes Wannenbad genieße – wenn es geht, dann noch bei Kerzenschein. Und das Bad ist für mich dabei der wichtigste Rückzugsort- und Entspannungsort überhaupt, weil ich einfach abschalten kann und vor allen Dingen Stress abbauen kann.“

Sprecher: Das Bad und die fast schon legendäre Heilkraft des Wassers kann dabei buchstäblich zum Gesundbrunnen werden.

O-Ton 2 (Franziska van Almsick, 0:13 Min.): „Die positiven Wirkungen der sogenannten Hydrotherapie zum Beispiel sind wissenschaftlich erwiesen. Oder andere Beispiele sind die Entlastung der Muskeln und Gelenke oder Stabilisierung von Herz und Lunge, aber natürlich auch die Förderung der Durchblutung des gesamten Körpers.“

Sprecher: Dabei hilft es aber nicht, sich einfach in die Badewanne zu legen.

O-Ton 3 (Franziska van Almsick, 0:13 Min.): „Nötig sind gezielte Wasseranwendungen bei unterschiedlichen Temperaturen. Heiß, warm oder kalt oder auch im Wechsel. Die Badprofis haben dazu jetzt einen ganz neuen Ratgeber herausgebracht, der die Verbraucher fundiert informiert. Wirklich sehr lesenswert.“

Sprecher: Um im Bad genügend Atmosphäre zu schaffen, gehört für Franziska van Almsick auf jeden Fall eine Badewanne hinein, dazu noch ein Kerzenständer und warme Farbtöne sind wichtig. Außerdem...

O-Ton 4 (Franziska van Almsick, 0:14 Min.): „Auf alle Fälle ein Dimmer, was das Licht angeht. Ablagen für diverse Zeitschriften und Bücher. Ich glaube, mein Badezimmer dürfte nicht zu klein sein. Ich bin so ein Freigeist. Ich brauche Platz, dass sich meine Gedanken auch so ein bisschen bewegen können und Ruhe brauche ich.“

Abmoderationsvorschlag: Im Bad von heute geht es also längst nicht mehr nur um das Nötigste, sondern um ganzheitliches persönliches Wohlbefinden. Alles über Bäder „für Herz und Seele“ erfahren Sie bei den Badspezialisten vor Ort. Und im Internet unter www.gutesbad.de.

Thema: **Gesundbrunnen Bad – Waschen, Wellness, Wohlfühlen!**

Interview: 2:37 Minuten

Anmoderationsvorschlag: Hauptsache gesund – das hat für die Deutschen inzwischen oberste Priorität, wenn es um Lebensqualität geht. Laut einer Studie ist ihnen Gesundheit noch wichtiger als Familie, Partnerschaft, Frieden, Umweltschutz sowie Geld und Besitz. Ein Megatrend also, bei dem auch die natürliche Heilkraft des Wassers eine große Rolle spielt. Ihre positiven Wirkungen lassen sich auch zuhause im eigenen Bad erleben. Es wird damit zu einem regelrechten Gesundbrunnen. Das war der Tenor des (heutigen) Medientages der Vereinigung Deutsche Sanitärwirtschaft. Mit dabei: Badbotschafterin Franziska van Almsick, hallo!

Begrüßung: „Hallo!“

- 1. Frau van Almsick, Sie stehen oft im Rampenlicht, sind viel unterwegs und haben auch zwei Kinder, die Sie bestimmt auf Trab halten. Irgendwann sind dann auch Ihre Akkus sicher leer. Wie laden Sie sie wieder auf?**

O-Ton 1 (Franziska van Almsick, 0:18 Min.): „Indem man einfach mal weg ist. Konkret heißt das für mich, dass ich mir eine kurze Auszeit gönne und ein ausgiebiges, warmes Wannenbad genieße – wenn es geht, dann noch bei Kerzenschein. Und das Bad ist für mich dabei der wichtigste Rückzugsort- und Entspannungsort überhaupt, weil ich einfach abschalten kann und vor allen Dingen Stress abbauen kann.“

- 2. Ist das in unserer hektischen Zeit ein Patentrezept für jeden von uns?**

O-Ton 2 (Franziska van Almsick, 0:22 Min.): „Das weiß ich natürlich nicht genau, aber Tatsache ist, dass die Menschen immer stärker unter Druck stehen und ständig erreichbar sein müssen und das kann natürlich zu Stress und Krankheiten führen. Und für die eigene Gesundheit ist man natürlich in hohem Maße selbst verantwortlich, und hier kann das Bad wirklich helfen. Eine Stunde reicht, um aufzutanken und sie ist für jeden machbar – keine Ausreden also.“

- 3. Kann das Badezimmer der Gesundheit dienen?**

O-Ton 3 (Franziska van Almsick, 0:25 Min.): „Ja natürlich, weil es im Bad immer um Wasser geht und dessen fast schon legendäre Heilkraft tut natürlich dem ganzen Körper gut. Die positiven Wirkungen der sogenannten Hydrotherapie zum Beispiel sind wissenschaftlich erwiesen. Oder andere Beispiele sind die Entlastung der Muskeln und Gelenke oder Stabilisierung von Herz und Lunge, aber natürlich auch die Förderung der Durchblutung des gesamten Körpers. Also ja, das Badezimmer dient absolut der Gesundheit!“

- 4. Und was muss man dafür tun? Einfach in die Wanne legen und fertig?**

O-Ton 4 (Franziska van Almsick, 0:19 Min.): „Naja ganz so einfach geht es natürlich nicht. Entscheidend ist auf alle Fälle die persönliche Situation. Nötig sind gezielte Wasseranwendungen bei unterschiedlichen Temperaturen. Heiß, warm oder kalt oder auch im Wechsel. Die Badprofis haben dazu jetzt einen ganz neuen Ratgeber herausgebracht, der die Verbraucher fundiert informiert. Wirklich sehr lesenswert.“

5. Das Bad als Gesundbrunnen – was gehört für Sie dort unbedingt hinein?

O-Ton 5 (Franziska van Almsick, 0:27 Min.): „Also Pflicht ist für mich natürlich die Badewanne als oberste Priorität. Dann muss die Stimmung natürlich passen und stimmig sein und da ist sicherlich auch ein Kerzenständer irgendwie mit im Bad, weil ich gerne im Kerzenschein in die Badewanne gehe. Ich glaube, das Bad muss einfach Atmosphäre haben. Es darf nicht zu clean sein, es darf aber auch nicht zu verspielt sein. Es muss einfach ganz individuell zu mir passen. Und das sind warme Töne, eine Badewanne, nicht ganz so viele Spiegel. Aber die Badewanne ist das absolute A und O.“

6. Und welche Farben sind Ihnen im Bad wichtig und wie erzeugt man Atmosphäre?

O-Ton 6 (Franziska van Almsick, 0:30 Min.): „Warme Töne, nicht zu bunt. Vielleicht so ein warmes Gelb oder auch ein warmer Rotton. Ich kann mir aber auch warme Blau- und Grüntöne ganz gut vorstellen. Auf alle Fälle ein Dimmer, was das Licht angeht. Ablagen für diverse Zeitschriften und Bücher, weil ich bin dann doch nicht so der Meditierender in der Badewanne, sondern widme mich dann gerne einer Zeitschrift oder einem Magazin oder einem Buch. Ich glaube, mein Badezimmer dürfte nicht zu klein sein. Ich bin so ein Freigeist. Ich brauche Platz, dass sich meine Gedanken auch so ein bisschen bewegen können und Ruhe brauche ich.“

***Badbotschafterin Franziska van Almsick zum Thema Bad und Gesundheit.
Vielen Dank für das Gespräch!***

<p>Abmoderationsvorschlag: Im Bad von heute geht es also längst nicht mehr nur um das Nötigste, sondern um ganzheitliches persönliches Wohlbefinden. Alles über Bäder „für Herz und Seele“ erfahren Sie bei den Badspezialisten vor Ort. Und im Internet unter www.gutesbad.de.</p>
