

Anleitung für Öldispersionsbäder

Ein Öldispersionsbad unterscheidet sich in zwei entscheidenden Punkten von einem gewöhnlichen Vollbad:

1. Die Wassertemperatur sollte in der Regel $0,5^{\circ} - 2^{\circ}\text{C}$ unterhalb der Körpertemperatur liegen.
2. Zum Bad gehört zwingend die Nachruhe.

Messen Sie zum Feststellen der Badewassertemperatur Ihre eigene Temperatur unter der Achselhöhle. Abweichungen von der Regel sollten Sie mit Ihrem Therapeuten oder Arzt besprechen.

Langfristig sollte das Ziel sein, dass die Wassertemperatur gleich oder sogar niedriger als Ihre Körpertemperatur ist.

Die Badedauer beträgt in der Regel 10- max.20 Minuten. Je länger die Dauer, desto mehr ist der Organismus angeregt zu arbeiten. Das gilt für die Zeit im Bad als auch für die Nachruhe.

Um das richtige Maß auch hier zu finden, kann man das subjektive Empfinden zugrunde legen (die Lust, noch im Wasser zu verweilen), als auch das Wohlfühl in und nach der Nachruhe (ist man gekräftigt oder den restlichen Tag geschafft). Als weiteres Beobachtungsmoment gilt die Veränderung der Körpertemperatur am Ende der Nachruhe und im Weiteren überhaupt. Sie sollte sich steigern, mindestens gleichbleiben. Empfehlenswert ist, das 1. Bad, evtl. auch das 2. mit 10-15 Minuten zu begrenzen, dann zu steigern.

Hinsichtlich der Tageszeit ist es ratsam, vormittags zu baden. Es gibt aber auch Gesichtspunkte für den Abend, d.h. vor dem Schlafengehen: z.B. Erschöpfungszustände, insbesondere, wenn Sie mit Schlafstörungen einher gehen.

Für die Häufigkeit des Bades gilt allgemein 1-2 mal wöchentlich. In akuten Situationen (Erkältung, „Hexenschuß“), also für einen kurzen Zeitraum, eher häufiger: 3 mal wöchentlich, evtl. täglich. In chronischen oder länger dauernden Fällen: 1-2 mal wöchentlich, ggf. mit Pausen.

Die praktische Vorbereitung des Bades

Die Vorbereitung der Badewanne

Beachten Sie, dass alles Wasser, welches durch das Gerät fließt, eine Qualitätsverbesserung erfährt.

Die Wanne ist gereinigt.

Befestigen Sie das Gerät.

Lassen Sie heißes Wasser laufen, so dass die Wanne ca. 10cm gefüllt ist. Dann etwa 3-5ml Öl in den Glastrichter geben (max. bis zur Markierung).

Für ein Bad ohne Öldispersionsgerät nehmen Sie 1 Tl. oder 3,5ml Öl auf 2 Tl. Birken-Bad oder 1 Tl. Öl auf 2-3 El. Milch, verschütteln dies kräftig und geben die Mischung in das einlaufende Badewasser.

Dann die Wassertemperatur einstellen: max. $0,5^{\circ} - 2^{\circ}\text{C}$ unter der Körpertemperatur. Zum Messen eignet sich derselbe Digitalthermometer, mit dem Sie die eigene Temperatur gemessen haben, ganz gut.

Die Nachruhe und deren Vorbereitung

In der Nachruhe sollten Sie entspannen und gut warm werden (nicht schwitzen). Jede Sinnesanregung, z.B. Musikhören, vermindert demzufolge die nun verstärkt einsetzende Stoffwechselfähigkeit (Wärmebildung). Der Schlaf ist der Zustand, in dem die regenerierenden Kräfte am stärksten tätig sein können.

Die Zeit der Nachruhe beträgt ca. 20-30 Minuten. Es wäre ideal, wenn Sie diese Zeit nach dem jeweiligen individuellen Bedürfnis ausklingen lassen und sich nicht nach der Uhrzeit richten. Es gibt z.B. die Erfahrung, dass Patienten für 20 Minuten in einen Tiefschlaf fallen und dann erfrischt und tatenfreudig aufstehen.

Auch hier also der individuellen Situation Rechnung tragen, soweit es sich einrichten lässt.

Dennoch: für den restlichen Tag kein intensives Arbeitsprogramm planen!

Der Nachruheraum sollte vorbereitet werden bezüglich Luft, Wärme, Licht und Ruhe.

Für das Bett braucht man: (in der Reihenfolge)

- das Kopfkissen und Zudecke
- 1 Tuch um die Füße extra einzuschlagen, quer gelegt (wenn die Füße es schwer haben, warm zu bleiben);
- 1 großes dickeres Tuch (z.B. Molton) von gut unterhalb der Füße bis oberhalb der Kopfhöhe, mindestens sollte es über die Schultern gelegt werden können.
Bettdecke und ggf. Knierolle liegen bereit.
- Evtl. Wärmflaschen vorbereiten.

Im Badezimmer:

- 1 grossen Bademantel, Pyjama oder großes Frottee- oder Molton Tuch über der Heizung erwärmen, sonst mittels Wärmflaschen.
- Ggf. eine Uhr für die Badezeit richten.

Für das Einpacken gilt, dass nicht die Haut auf Haut liegen sollte, d.h. Stoff zwischen Rumpf und Arme, die Beine separat einschlagen. Die Füße als labiler Ort bezüglich der Wärme brauchen im Allgemeinen eine gute Umhüllung und Kontakt an der Sohle. Der Kopf kommt besser zur Ruhe, wenn er bedeckt ist, abgesehen von der Wärme insgesamt. Die Bettdecke rundum gut anlegen.

In der Badewanne sollten Sie ruhig liegen und möglichst tief eintauchen, so dass die Schultern unter Wasser sind.

(Es ist berechtigt zu fragen, ob gebürstet werden sollte:

Die Bürstung bewirkt eine Anregung der Durchblutung und des Lymphflusses.
Im

Seelischen regt sie aber auch an, macht wach, erhöht das

Körperbewusstsein. Also, zumindest Vorsicht mit Bürstungen am Abend!)

Beenden Sie das Bad, indem Sie zuerst aussteigen, das Wasser evtl. grob abtupfen, das erwärmte Pyjama, Bademantel oder Ähnliches umlegen.

Nun schön mollig eingepackt werden (Wenn Sie das Bad alleine durchführen, müssen Sie alles gut vorher organisiert haben).

Liegen Sie bequem? - Dann Türe zu und gute Ruh!