



Duschen mit allen Sinnen. Die Luxusdusche Sensory Sky lässt uns Nebel und verschiedene Regengüsse erleben und verführt uns mit Licht und ätherischen Ölen in die Natur.

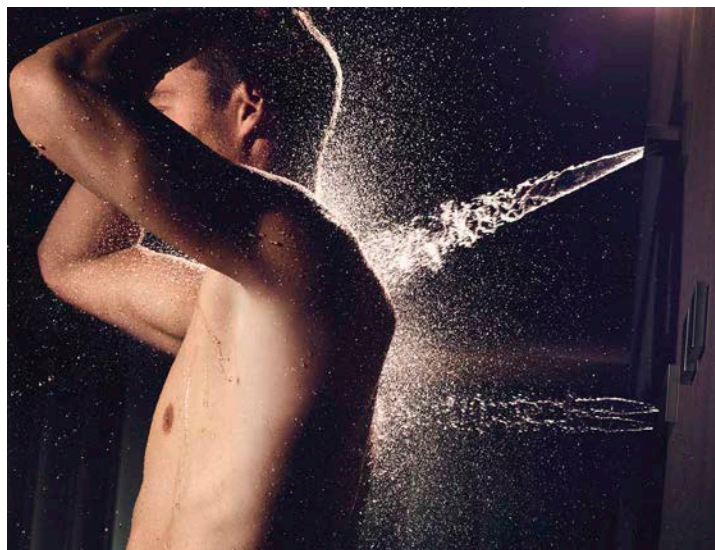
Foto: Dornbracht, Sensory Sky

WASSERSPIELE

Bäder, die uns glücklich, fit und
gesund machen

Wasser ist Leben. Wasser ist Gesundheit, Wellness und Entspannung. Das Element Wasser beeinflusst unser Leben, unseren Körper und Geist. Wasser macht außerdem glücklich. Und jetzt können wir uns im eigenen Bad nicht nur schön, sondern auch fit machen. Wie? Bäder in wunderbarem Design und mit integrierten Wasseranwendungen machen es möglich.

Autorin: Christina Harmsen



Akupressur in der Dusche. Bäder machen uns nicht mehr nur sauber, sondern fit und gesund. Der exakt einstellbare Wasserstrahl wirkt wie eine Akupressur! Foto: Dornbracht, Life Spa, Vertical Shower

Gerade in unserer heutigen hektischen Zeit ist das Bad für viele der einzige Rückzugsort. Hier beginnen wir den Tag, kommen abends zur Ruhe und können wieder ein bisschen zu uns selbst finden, Gedanken nachhängen und den Alltag „abwaschen“. Unsere täglichen Rituale geben uns Kraft und Sicherheit und sind ein wichtiger Bestandteil in unserem Tagesrhythmus.

Das Bad wird zum privaten Home-Spa

Das Badezimmer ist schon lange nicht mehr nur ein Raum für die tägliche Körperhygiene, sondern wird immer mehr zu einem wichtigen Wohlfühlort zu Hause. Aus diesem Grund ist das traditionelle Bad in den letzten Jahrzehnten immer mehr zu einem Stille-Retreat und einer wunderbaren Wellnessoase geworden. Und auch die Themen Gesundheit, Was-

seranwendungen und Fitness spielen eine immer größere Rolle.

Zudem legen wir gerade in unseren Bädern viel Wert auf ansprechendes und funktionales Design. Genau hier haben die Hersteller hochwertiger Bäder und Armaturen einiges zu bieten – damit wir im eigenen Bad eben nicht nur sauber werden, sondern auch viel für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden tun können.



Duschen wird zum Erlebnis der Sinne. Mit der Aquamoon werden wir vom Wasser gestreichelt und von Licht verführt. Ein echtes Home Spa Erlebnis.

Foto: Dornbracht, Aquamoon

Die magische Kraft des Wassers – Hydrotherapie

Schon Pfarrer Kneipp, der Wasserdoktor, wusste um die magische Kraft des Wassers. Er entdeckte dessen Heilkraft bereits im 19. Jahrhundert. Nachdem er in jungen Jahren an Tuberkulose erkrankt war, suchte er in alten Büchern Rat und Hilfe und fand einige Schriften zur Heilung durch Wasser. Sebastian Kneipp ging das Experiment mit dem Wasser ein und wurde tatsächlich wieder gesund. Ab da widmete er sich der Heilkraft des Wassers und der Natur und erprobte viele Methoden und Anwendungen, die wir bis heute kennen.

Je nach Art der Anwendung lässt sich mit Wasser einiges in unserem Körper

zum Positiven verändern. Sogar Krankheiten kann Wasser heilen und unser Wohlbefinden steigern. Wasser kann uns verjüngen, die Haut straffen und unseren Stoffwechsel ankurbeln. Mit Wasser können wir unser Immunsystem stärken oder auch nur den Kreislauf auf Trab bringen. Und sogar Schlafprobleme kann man mit bestimmten Wassergüssen einfach wegwaschen. Es gibt über 100 verschiedene Kneipp-Güsse und Anwendungen.

Auch in der traditionellen chinesischen Medizin wird seit jeher mit Wasser behandelt. Ähnlich wie bei der Akupressur wird der Wasserstrahl auf bestimmte Meridiane des Körpers gerichtet und kann so Linderung bei Verspannungen oder anderen Beschwerden verschaffen.

In der Wasserheilkunde, auch Hydrotherapie genannt, wird meist mit kaltem, gelegentlich aber auch warmem Wasser behandelt. Die Hydrotherapie ist eine der ältesten bekannten Behandlungsformen und war schon bei den alten Römern sehr beliebt. Wasseranwendungen werden zur Vorbeugung sowie zur Behandlung von akuten und chronischen Beschwerden durchgeführt. Die Therapie mit Wasser wird gerade wiederentdeckt und in letzter Zeit immer beliebter.

So wirkt das Wasser

Wasser ist nicht gleich Wasser. Intensität, Wärme und Dauer der Wasserkur verändern die Wirkungsweise. Man unterscheidet grob zwischen drei verschiedenen Arten von Anwendungen: ausgleichend, entspannend und vitalisierend. Je nach Bedarf bringt die passende Hydrotherapie Körper und Geist wieder in die richtige Balance.

Kaltwasseranwendungen sollten kurz sein und etwa eine Sekunde bis maximal eine Minute dauern. Diese Anwendungen fördern die Durchblutung im gesamten Körper, was wiederum den Kreislauf stärkt, den Stoffwechsel ankurbelt und die Abwehrkräfte mobilisiert. Anwendungen mit kaltem Wasser wirken belebend.

Etwas schonender sind die Wasseranwendungen mit warmem Wasser oder auch kalt-warm-Wechselanwendungen. Gerade zu Beginn der Hydrotherapie sollte man mit wärmerem Wasser beginnen, um sich nach und nach an kältere Güsse zu gewöhnen. Wasseranwendungen können, wenn sie regelmäßig durchgeführt werden, das Immunsystem langfristig stärken.

← Unser Bad wird mehr und mehr zum Stille-Retreat, in dem wir Ruhe und Kraft finden. Wasser ist das Element, in dem wir entspannen und die Hektik des Tages abwaschen.

Foto: Boffi, Badewanne Ark, by Tommaso Sartori





Natürliche Materialien wie Holz und Naturstein machen das Bad zum Wohlfühlort - zum Home Spa.

Foto: Boffi, Wood-in, by Tommaso Sartori



Eine Dusche ist nicht mehr nur eine Dusche. Mit der formschönen Kopfbrause von Boffi wird das Duschen zum sinnlichen Wellness-Erlebnis. Foto: Boffi, Uni/Sliding, by Tommaso Sartori

Duschen wird zum sinnlichen Erlebnis

In diesen Zeiten werden glücklicher-weise gerade die alten und bewährten Heilmethoden wiederentdeckt. Und in den neuen, modernen Bädern hat sich technisch einiges getan, damit wir nicht nur sauber werden, sondern uns zudem fit und gesund pflegen dürfen.

Wasser und Licht: Die Aquamoon von Dornbracht verbindet das tägliche Duschen mit Meditation. Der Wasserstrahl lässt sich in drei verschiedene Szenarien einstellen und von sanft bis kraftvoll verändern. Wie ein weicher Regen oder ein reinigender Gewitterguss – wir erfahren das Element Wasser in dieser Dusche auf ganz neue Art und Weise. Das wechseln-

de Licht unterstützt die verschiedenen Wasseranwendungen und macht das Duschen so zum Erlebnis für Körper und Geist.

Je nach Einstellung des Wasserstrahls und des Lichts werden wir angenehm wach und frisch oder können den Stress des durchlebten Tags von uns abspülen lassen. Durch die dritte Strahlart lässt sich ein sanfter Wasserschwall auf Stirn, Nacken und Wirbelsäulenbereich richten. Je nach Wasserdruck und Temperatur erfahren wir eine beruhigende und entspannende oder belebende Wirkung. Die Aquamoon ist eine Duschtechnik, die in die Architektur integriert wird. Erst wenn das Wasser fließt, zeigt sich die wahre Ästhetik dieses Designs.

Massagedusche im Liegen

Eine Massage zu Hause? In einer Dusche, unter der man entspannt liegen kann wie unter der Horizontal Shower von Dornbracht, geht das. Verschiedene Duschprogramme lassen sich ganz bequem – sogar im Liegen – per Knopfdruck auswählen. Je nach Wunsch und Bedarf kann man sich eine wechselwarme Wassermassage einstellen, die den Körper sanft überstreicht und die Entspannung fördert. Oder man wählt eine eher intensivere und energiesteigernde Wasseranwendung, die zwischen feinen Wasserstrahlen und prasselndem Regen wechselt. Das Wasser wird automatisch auch in der Temperatur verändert, sodass man nach der Dusche wach und fit ist.

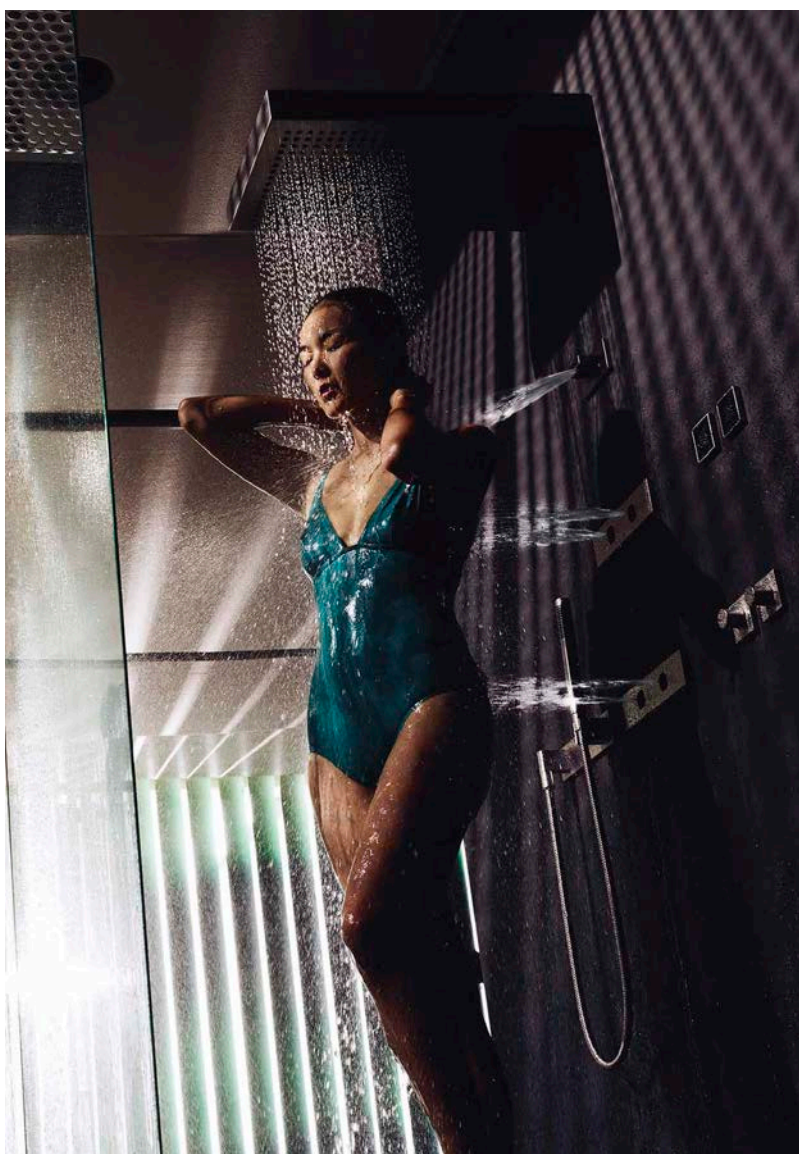
Luxusdusche mit ätherischen Ölen

Duschen mit allen Sinnen: Das verspricht die Luxusdusche Sensory Sky. Durch drei unterschiedliche regenerative Wasseranwendungen wird Duschen zum einzigartigen Naturerlebnis. Das Zusammenspiel von Wasser, Duft und Licht lässt uns den Alltag vergessen und bringt unsere Sinne in Einklang.

Ausgewählte ätherische Duftkompositionen unterstützen den Genuss und die Wirkung der verschiedenen Wasserspiele. Beim Duschen erleben wir einen intensiven Sommerregen, weiche Nebelschwaden oder stehen in einen warmen, glitzernden Nieselregen. Wir spüren das Wetter und die Naturstim-mungen hautnah und entspannen dabei auf wunderbare Weise.

Die ätherischen Öle zaubern, je nach Wasseranwendung, den Duft von frischen Wiesen, trockenem Waldboden oder einem kühlen Sommermorgen. So werden wir entführt auf eine wunderbare Reise zu uns selbst.

← Mit individuell einstellbaren Düsen werden bestimmte Meridiane durch Wasser aktiviert. Aquapressur hat einen ähnlichen Effekt wie eine Akupressur und kann uns helfen, Ver-spannungen zu lösen. Foto: Dornbracht, Vertical Shower, Aquapressur





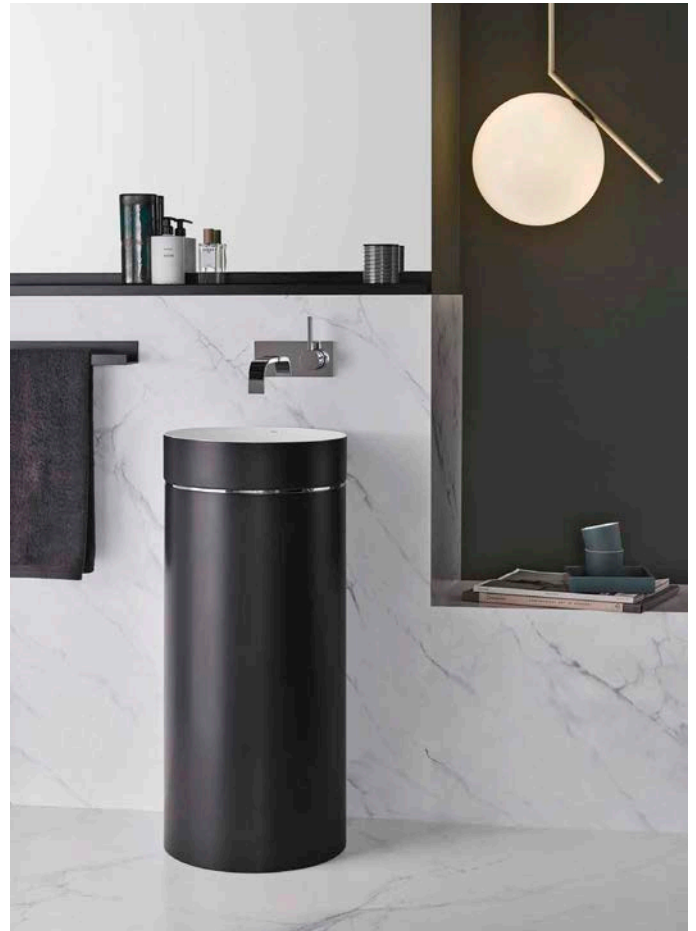
Das moderne
Home Spa bietet
Top-Design: funktio-
nal und schön. Foto:
Boffi, B15,
by Duilio Bitetto



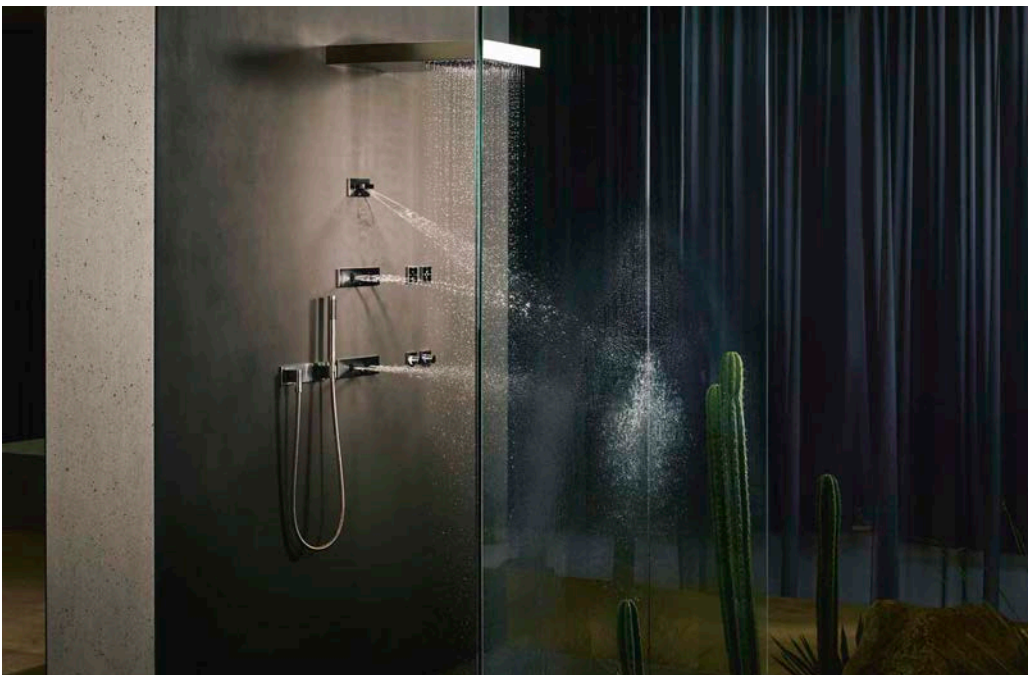
Wellness für das Auge: Reduziertes Design wirkt beruhigend und entspannend. Foto: Boffi, B14, by Tommaso Sartori



Ein vollautomatisches Fußbad für zu Hause. So kann man verschiedene Wasseranwendungen, z.B. nach Kneipp, im eigenen Home Spa genießen und damit viel für die Gesundheit tun. Integriert ist zudem ein ausziehbares Kneipp-Gießrohr. Foto: Dornbracht, Foot Bath



Die Ästhetik des Wassers kommt durch eine schöne Bad-Einrichtung besonders gut zur Geltung. Foto: Alape, freistehender Waschtisch



Aquapressur im eigenen Bad. Dornbracht bietet die passende Lösung in Kombination mit einer Kopfbrause. Foto: Dornbracht, Vertical Shower mit Massagedüsen für Aquapressur

Akupressur mit Wasser

Wie in der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) können verschiedene Druckpunkte am Körper durch einen gezielten Wasserstrahl stimuliert werden. Der Wasserstrahl trifft mit einem bestimmten Druck die Bereiche im Nacken, auf Schultern und Rücken. Ein höherer Wasserdruck wirkt eher beruhigend und ableitend, ein mittlerer Wasserdruck wirkt aktivierend. Durch einen wechselnden Wasserdruck stellt sich ein ausgleichender Effekt ein.

Eine perfekt gestaltete Badlösung hierfür gibt es ebenfalls von Dornbracht: In die Duschwand eingelassene Aquapressur-Düsen richten den Wasserstrahl gezielt auf die bevorzugten Druckpunkte. Wärme und Intensität des Wassers können individuell gewählt werden und die Düsen lassen sich exakt auf die Körpergröße einstellen. So werden bestimmte Meridiane aktiviert, die z.B. eine Entspannung der Muskulatur bewirken oder eine Stärkung des Rückens.

Kneipp zu Hause

Die Wassergüsse von Pfarrer Kneipp sind auch zu Hause gut und einfach anwendbar. Einige Hersteller bieten passende Armaturen für Gesichtsgüsse und Körpergüsse an. Mit einem Handgriff lassen sich so gesundheitsfördernde Wasseranwendungen einfach in das Bad-Ritual einfügen.

Auch das klassische Fußbad ist zurück. Sogar vollautomatisch mit programmierbaren Wasseranwendungen. Hier steigt die Wassertemperatur des Bads in genau definierten Zeitabständen und Temperaturschritten an und bietet damit Kneipp de luxe. Gerade bei aufkommenden Erkältungen oder einfach zum Wohlfühlen ist ein Fußbad ein echter Turbo für unsere Gesundheit.

Dusch' Dich glücklich und gesund

Die neuen Bäder sehen nicht nur gut aus, sondern bieten durch ihre gut durchdachte Technik einen echten Mehrwert. Für einen Spa-Tag müssen wir jetzt nicht mehr außer Haus gehen,



Im eigenen Bad entspannen und dabei das Immunsystem stärken: Gesundheitsfördernde Wasseranwendungen stehen im Mittelpunkt des Dornbracht-Life-Spa-Konzepts.

Foto: Dornbracht, Life Spa, Massagedusche

„Wer immer die Wirkungen des Wassers versteht und in seiner überaus mannigfaltigen Art anzuwenden weiß, besitzt ein Heilmittel, welches von keinem anderen Mittel übertroffen werden kann. Keines ist mannigfaltiger in der Wirkung.“

Pfarrer Sebastian Kneipp

sondern können in unserem eigenen Bad wunderbar entspannen und viel für unseren Körper tun.

Aber auch, wer nicht im Besitz eines solchen Luxusbads ist, kann beim täglichen Duschen viel für seine Gesundheit und das Wohlbefinden tun. Verschiedene Wasseranwendungen

lassen sich auch mit Standard-Armaturen und Duschköpfen ohne Probleme bewerkstelligen. Vielleicht nicht ganz so komfortabel auf Knopfdruck – aber dennoch einfach und effektiv. Mit den richtigen Wassergüssen kann das tägliche Duschen zur Naturmedizin werden oder uns einfach nur glücklich machen. ●

Dipl.-Ing. Innenarchitektin Christina Harmsen

Leidenschaftliche Innenarchitektin und Designfreak, Autorin und Bloggerin. Christina Harmsen schreibt über Innenarchitektur, Neuheiten, Trends, Designklassiker und die große Interieur-Materialwelt. Und natürlich über viele schöne Inspirationen und alles Wissenswerte rund um das Thema Wohnen. www.all-about-design.de

