

schneiden Sie ungefähr 3–5 cm unter der dem WC-Ring einige Schlitz in den Plastik.

- Zusätze mit dem Badewasser mischen.

Durchführung

- Halten Sie ein Abtrocknungstuch in Reichweite bereit.
- Setzen Sie sich vorsichtig ins Sitzbad. Beachten Sie dabei, dass überschüssiges Wasser etwas Zeit zum Abfließen braucht. Sonst riskieren Sie eine Überschwemmung.
- Bleiben Sie 10–20 Minuten im Bad.
- Bei der Variante «Abfallsack» schneiden Sie zum Entleeren des Wassers einige Löcher in den Plastikboden.

Nachbehandlung

- Intimbereich vorsichtig trocknen, evtl. trockenföhnen.
- Je nach Beschwerden eine passende Salbe oder ein Gel auftragen. Genauere Angaben dazu finden Sie in den entsprechenden Kapiteln: «Blasenentzündung» → Seite 66, «Hämorrhoiden» → Seite 101, «Scheidenentzündung» → Seite 174, «Wundheit» → Seite 207.



Dampfsitzbad mit Kamille

Variante Dampfsitzbad

Dampfsitzbäder sind besonders bei Blasenentzündung eine sehr gute und einfach durchzuführende Alternative zum gewöhnlichen Sitzbad. Sie werden auch von vielen Hebammen zur Geburtsvorbereitung empfohlen.

So wird's gemacht:

- 1–2 l kochendheisses Wasser, Kamillentee oder Heublumensud in ein Becken giessen und dieses in die WC-Schüssel stellen.
- Nach einer kurzen «Abkühlphase» können Sie sich auf die Toilette setzen. (Achtung, es besteht Verbrennungsgefahr!)

Geeignete Zusätze

(Reihenfolge nach Häufigkeit)

	Wirkung	Zubereitung/Mengenangaben für 3 l Wasser
Kochsalz oder Meersalz	reinigend, leicht desinfizierend, abschwellend, juckreizlindernd	100 g–240 g Salz
Basenpulver	aktiviert die Entgiftungsvorgänge der Haut, pH-Wert regulierend	1–2 TL Basenpulver Mehr Informationen dazu siehe «Basenbäder» → Seite 218
Apfelessig	juckreizstillend, reinigend, pH-Wert regulierend	3 EL reiner Apfelessig (möglichst in Bioqualität)
Hafer- oder Weizenkleie	entzündungshemmend, juckreizlindernd	25–50 g Kleie in 1 l Wasser aufkochen, 10 Min. ziehen lassen, abseihen.
Eichenrinde	gerbt die Haut und macht sie widerstandsfähiger, zusammenziehend, entzündungshemmend	1 EL Eichenrindenextrakt (z.B. Quercus-Essenz, Wala) – 2–3 EL Eichenrinde in 5 dl Wasser aufkochen, 20 Min. leicht köcheln, abseihen.
Salbei	desinfizierend, gerbt die Haut und macht sie widerstandsfähiger, besonders empfehlenswert bei Pilzinfektionen	1–2 Hand voll getrocknete Salbeiblätter mit 1 l kochendem Wasser überbrühen, mind. 20 Min. ziehen lassen, abseihen.
Schachtelhalm	gewebefestigend, abschwellend, entzündungshemmend	100 g Schachtelhalmtee in 1 l kaltem Wasser ansetzen (am besten über Nacht einweichen), aufkochen, 10–20 Min. leicht köcheln, abseihen.
Aion®A	entzündungshemmend, juckreizstillend, reinigend	10 g (= 1 gestr. EL) Aion®A

- Machen Sie es sich bequem ist. Ein Kissen in den Rücken und die Beine warm zudecken unterstützt die Entspannung.
- Bleiben Sie, solange die Wärme für Sie angenehm ist, sitzen.