

Zum glück gehört das Perfekte Bad

Entspannung und Wohlbefinden – auch im Alter

MAGGIE WINCHCOMBE OBE

Mangar
INTERNATIONAL

EINFÜHRUNG

Ein Bad zu nehmen, ist zunächst einmal eine praktische Tätigkeit, erforderlich, um den Körper zu reinigen und die Haut in gutem Zustand zu halten. Doch schon seit Langem hat das Baden auch viele weniger praktische Konnotationen: Historisch war es ein soziales Ereignis, und heute sehen viele Menschen ein Bad als Gelegenheit zur Entspannung, zum Abschalten – eine Möglichkeit, die Alltagssorgen eine Weile zu vergessen. Ein langes, warmes Bad kann erholsam wirken, Muskelanspannungen und Erkältungssymptome lindern, aber auch ganz einfach einen Augenblick der Entspannung und des Friedens in unserer hektischen Welt bieten.

Doch mit zunehmendem Alter wird das Baden oft immer schwieriger. Genuss und Wohlbefinden beim Baden werden von Sorgen und Erkrankungen beeinträchtigt, die eine völlige Entspannung verhindern. Ausrutscher und Stürze geben den bei weitem größten Anlass zur Sorge, denn sie ereignen sich oft beim Ein- und Aussteigen aus der Badewanne. Die glatten Oberflächen im Badezimmer, Wasser und Rückstände von Kosmetika bedeuten, dass es sehr schwierig sein kann, festen Fuß zu fassen. Rutschfeste Badewannenmatten mit Saugnäpfen oder Einsätze aus Silikongummi in der Wanne können Stürze verhindern, ebenso wie rutschfeste Matten auf dem Boden neben der Wanne. Doch hundertprozentige Sicherheit bieten diese Hilfsmittel nicht.

Obwohl Stürze die Hauptsorge sind, gibt es viele weitere Probleme, die die Entspannung

beim Baden beeinträchtigen können. Die meisten lassen sich jedoch sehr leicht beheben.

ZIMMERTEMPERATUR

Im Alter friert man oft schneller als in jüngeren Jahren, und das Entkleiden vor dem Einstieg in die Wanne kann sich besonders kalt anfühlen. Noch intensiver wird das beim Ausstieg aus dem Bad, denn die Haut ist feucht und der Raum höchstwahrscheinlich kälter als das Badewasser. Sorgen Sie dafür, dass das Badezimmer angemessen beheizt ist, bevor Sie in die Wanne steigen, und lassen Sie die Heizung während des Bads eingeschaltet. Wenn möglich, platzieren Sie Badetücher auf einem beheizten Handtuchhalter oder Heizkörper, damit diese warm sind, wenn Sie sich darin einwickeln.

WASSERTEMPERATUR

Es ist schwierig, die Temperatur des Badewassers mit der Hand zu bestimmen, und wer den Zeh eintauchen möchte, riskiert einen Sturz. Investieren Sie in einen Temperatursensor, der seitlich in der Badewanne haftet und die Farbe ändert, wenn das Wasser zu heiß oder zu kalt ist.

PLANUNG

Lassen Sie sich viel Zeit für Ihr Bad. Zu große Eile steigert das Unfallrisiko. Stellen Sie sicher, dass Sie genug Zeit haben, um den Raum zu beheizen, das Bad so zu temperieren, wie Sie es mögen, und lassen Sie sich Zeit beim Baden und Abtrocknen. Dies senkt nicht nur die Verletzungsgefahr, sondern steigert das Badevergnügen und die erholsame Wirkung des Badens.

Der Ein- und Ausstieg aus der Badewanne ist eine Herausforderung, die ältere Menschen oft vom Baden abhält. Es gibt jedoch Methoden und Hilfsmittel, die das Baden zu einem angenehmen und unabhängigen Erlebnis für alle machen können.

Dieses E-Book erläutert, wie man sicher in die Badewanne ein- und wieder aussteigt, und bietet Tipps zu nützlichen Hilfsmitteln und Zubehör sowie zur Optimierung des Badevergnügens.

KAPITEL 1 EINSTEIGEN IN DIE BADEWANNE

Bei modernen Badewannen liegt der Schwerpunkt in erster Linie auf dem Design, nicht der Zugänglichkeit. Das heißt, dass der Einstieg schwierig sein kann – unabhängig vom Alter. Doch mit zunehmendem Mobilitätsverlust wird es immer komplizierter. Es erfordert Kraft und Flexibilität, ein Bein über den Badewannenrand zu heben, und bei der Gewichtsverlagerung zum Anheben des zweiten Beins wird der Gleichgewichtssinn erheblich beansprucht. Doch selbst wenn das geschafft ist, erfordert das Hinsetzen in der Wanne große Flexibilität.

Es gibt keine einzelne richtige Methode für den Einstieg – alles hängt von den individuellen gesundheitlichen Problemen und der Position der Wanne ab. Es gibt jedoch verschiedene Hilfsmittel und Zubehör, die den Prozess erheblich erleichtern.

HALTEGRIFFE

Die häufigste und vielleicht problemloseste Modifikation am Badezimmer sind Haltegriffe. Diese können an verschiedenen Stellen rings um die Wanne platziert werden und helfen beim Ein- und Ausstieg – denn häufig gibt es in Badezimmern nichts, woran man sich sonst festhalten könnte.

Es ist jedoch zu beachten, dass Haltegriffe nur für Wannen geeignet sind, die direkt an einer Wand liegen, und an einer festen Struktur angebracht werden müssen. Bei losem Putz beispielsweise bleiben sie aufgrund der Umgebungsfeuchtigkeit nicht unbedingt sicher verankert. Haltegriffe sollten außerdem nur mit sauberen, trockenen Händen angefasst

werden, da sie bei Nässe ebenfalls rutschig werden.

BADEWANNENBRETTER

Ein Badewannenbrett wird quer über die Wanne gelegt; man setzt sich darauf und hebt dann die Beine über den Rand. Das Waschen erfolgt in dieser Position. Badewannenbretter machen das Hinsetzen in der Wanne hinfällig – ideal für Menschen mit eingeschränkter Flexibilität: Ein- und Ausstieg werden erheblich sicherer und leichter. Das bedeutet aber auch, dass man nicht ins Wasser eintauchen kann, was die entspannenden Eigenschaften des Badens reduziert. Außerdem sollte das Badezimmer vor der Nutzung angenehm warm sein.

BADESTUFEN

Stufen sind eine fantastische, kostengünstige Lösung, besonders für Menschen, die nur ein wenig Hilfe beim Einstieg in die Wanne brauchen. Das Angebot ist breit, manche Modelle umfassen eine Stufe, anderer mehrere, und es gibt auch Varianten mit Haltegriff. Die Produkte können mit weiteren Hilfsmitteln kombiniert werden, da sie jedoch nicht fest verankert sind, ist es wichtig, Badestufen auf einer rutschfesten Matte zu platzieren, um beim Einsteigen ein Verrutschen zu verhindern.

BADEWANNENLIFTER

Für Menschen mit komplexeren Mobilitätsproblemen oder Behinderungen kann ein Badewannenlifter das Leben von Grund auf verändern. Badewannenlifter lassen den Benutzer mechanisch ins Bad absinken

und heben ihn wieder an. Sie erfordern sehr wenig körperliche Anstrengungen und eliminieren das Verletzungsrisiko nahezu gänzlich. Badewannenlifter sind in den unterschiedlichsten Ausführungen, Designs und Preisklassen erhältlich. Einige stützen den Rücken nur minimal und sind ideal für Anwender mit relativ starkem Oberkörper, andere stützen den gesamten Körper beim Anheben und Baden.

BEGEHBARE BADEWANNEN

Anders als Standardwannen liegt der Schwerpunkt bei begehbaren Badewannen auf der Zugänglichkeit, nicht dem Design, sodass der Einstieg erheblich erleichtert wird. Eine „Tür“ an der Seite macht den großen Schritt über den Rand hinfällig. Die meisten begehbaren Wannen sind außerdem mit einem integrierten Sitz ausgestattet, sodass das Hinsetzen auf den Wannenboden entfällt.

Bei begehbaren Wannen ist es jedoch erforderlich, zuerst einzusteigen, bevor man das Wasser einlassen kann. Und vor dem Aussteigen muss das Badewasser zunächst völlig abgelassen sein. Das Baden dauert daher erheblich länger, wieder muss das

Badezimmer gut beheizt bleiben, um eine zu starke Abkühlung zu verhindern.

Obwohl begehbare Wannen heute kostengünstiger sind als früher, stellen Sie noch immer eine teure Umbaumaßnahme am Badezimmer da. Und wenn Sie mit anderen zusammenleben, müssen sich Ihre Mitbewohner ebenfalls mit der neuen Wanne wohlfühlen.

BADEKISSEN

Für Menschen mit ausreichend Kraft im Rücken bieten Badekissen eine einfache und hochwirksame Lösung. Wie alle Badewannenlifter senken Badekissen Sie in die Wanne hinab und heben Sie wieder an – per Knopfdruck. Der wesentliche und äußerst wichtige Unterschied besteht darin, dass Badekissen es gestatten, sich ganz in die Wanne zu legen, sodass der gesamte Körper ins Wasser eintaucht: genau wie bei einem normalen Bad.



KAPITEL 2 AUSSTEIGEN AUS DER BADEWANNE

Für ältere Menschen kann ein angenehmes Bad ein wahrhaft entspannendes/belebendes Erlebnis sein, aber bei der Frage, ob ein Bad wirklich die Mühe lohnt, sind stets auch Mobilitätsprobleme zu berücksichtigen. Und das Aussteigen aus der Wanne ist vielleicht noch schwieriger als das Einsteigen. Im Allgemeinen ist der Schritt zum Fußboden tiefer (da die Wanne vom Boden abgehoben ist). Und aufgrund von Rückständen von Seife und anderen Badeprodukten ist die Wannenoberfläche unter Umständen noch rutschiger als normal.

Um den Ausstieg sicherer zu machen, wird häufig eine rutschfeste Matte in der Wanne verwendet; es empfiehlt sich außerdem, die Wände und andere Oberflächen, die als Gleichgewichtshilfen oder Stützen beim Aussteigen dienen können, mit einem Handtuch gut abzutrocknen. Dies sorgt für besseren Halt. Viele Menschen steigen aus der Badewanne und trocknen sich erst dann ab. Doch feuchte Haut und Seifenrückstände bedeuten, dass es viel sicherer ist, sich vor dem Verlassen der Wanne abzutrocknen, um die Gefahr des Ausrutschens zu mildern.

Viele der in Kapitel 1 aufgeführten Lösungen helfen auch beim Ausstieg aus der Wanne. Allerdings ist für diesen Bewegungsablauf mehr Kraft in den Armen notwendig, um sich aus der Wanne in eine stehende Position zu erheben.

Ein robuster Haltegriff, der niedrig genug angebracht ist, um ihn aus der sitzenden Position zu erreichen, erleichtert dieses

Manöver erheblich. Es kann beunruhigend sein, wenn es bei den ersten Versuchen nicht gelingt, sich in die Höhe zu ziehen. Verständlicherweise geraten viele Menschen dann in Panik und befürchten, dass sie in der Wanne festsitzen. Wenn dies passiert, lehnen Sie sich ein paar Minuten lang zurück, atmen Sie mehrmals tief durch und versuchen Sie, sich zu beruhigen. Wenn Sie in Panik sind, wird es wesentlich schwieriger, aus der Wanne zu steigen – Sie agieren zu hektisch und rutschen eher aus.

Doch diese Situation ist alles andere als ideal. Haltegriffe, Badewannenbretter, rutschfeste Matten und andere „Hilfen“ bieten einfach nicht die Bandbreite an Bewegungen, Hebelwirkung und Sicherheit, die ältere Menschen brauchen, um sicher aus der Badewanne zu steigen...

EINE LÖSUNG BIETET DAS PERFEKTE BADEERLEBNIS.

KAPITEL 3 DAS PERFEKTE BADEERLEBNIS

Wenn Ein- und Ausstieg aus der Badewanne zum Problem werden, kann ein Badewannenlifter Ihnen helfen, die Freuden eines angenehm warmen Bades neu zu entdecken.

BADEVERGNÜGEN MIT MANGAR

Wir wissen, dass wir alle gelegentlich ein wenig Hilfe brauchen, und sind stolz auf unsere benutzerfreundlichen und oft lebensverändernden Produkte, die Ihnen helfen, im eigenen Heim sicher und unabhängig zu bleiben. Vor über 30 Jahren entwickelte Mangar den ersten elektrisch betriebenen tragbaren Badewannenlifter der Welt, der Anwender sanft in die Wanne absenkte und wieder heraushob. Heute bieten wir zwei sehr unterschiedliche Liftertypen an: unser aufblasbares Badekissen und den Badewannenlift Archimedes – zwei Lösungen, die den aufwendigen Einbau von begehbaren Wannen oder Duschen hinfällig machen.

AUFBLASBARES BADEKISSEN

Das Badekissen ist für Menschen ideal, die über relativ gute Kräfte im Oberkörper verfügen. Das Kissen wird einfach in die Wanne gelegt und aufgeblasen. Dann setzen Sie sich darauf und heben die Beine in die Wanne. Sobald Sie sich per Knopfdruck sanft in die Wanne herabgelassen haben, kann das Kissen auf Wunsch ganz entleert werden, sodass Sie sich zurücklehnen und voll entspannen können. Dies ist einer der benutzerfreundlichsten und bequemsten Badewannenlifter auf dem Markt.

Das Kissen ist leicht, tragbar und lässt sich problemlos verstauen – ideal für alle, die auch

im Badezimmer völlig unabhängig bleiben möchten. Dank seiner Tragbarkeit ist das Badekissen auch ideal für Gelegenheiten, zu denen Sie nicht zu Hause sind, zum Beispiel bei Besuchen bei Freunden oder Familie.

Das Badekissen gestattet es, sich ganz in die Wanne zu legen, sodass der gesamte Körper ins Wasser eintaucht – genau wie bei einem richtigen Bad. Das ist nicht nur angenehm und entspannend, sondern hat auch medizinische und therapeutische Vorteile für Menschen, die an Erkrankungen wie Arthritis, Rheuma und bestimmten Hautkrankheiten leiden.

BADEWANNENLIFT ARCHIMEDES

Der leichte, batteriebetriebene Badewannenlift Archimedes ist mit hoher Rückenlehne und langem Sitz ausgestattet und damit auch für Menschen mit Rückenproblemen äußerst bequem. Das Design maximiert die Beinfreiheit und sorgt für eine beruhigende und komfortable feste Sitzposition, damit Sie sich entspannen und Ihr Bad voll und ganz genießen können. Der Lift besitzt ein einzigartiges Saugnapf-Lösesystem, sodass er problemlos aus der Wanne entfernt werden kann; die geschmeidigen Konturen sorgen für einfache Reinigung.

Unsere beiden Badewannenlifter wurden von Endanwendern und medizinischen Fachkräften umfassend geprüft und ausgewertet. Kunden in aller Welt genießen mit ihrer Hilfe ein sicheres, entspannendes Badevergnügen.

FUßNOTE

Baden ist ein therapeutisches Vergnügen, das allen Menschen offenstehen sollte, unabhängig von Alter und Mobilität. Im Verlauf der Zeit kann das bedeuten, Modifikationen an Badezimmer, Badegewohnheiten oder verwendeten Produkten vornehmen zu müssen, doch das Alter sollte niemanden davon abhalten, ein entspannendes Vollbad zu nehmen. Wir hoffen, dass dieses E-Book Ihnen vermitteln konnte, wie wichtig es uns ist, Ihnen das perfekte Badeerlebnis zu ermöglichen.

Die Vorteile des Badens sind nicht nur praktischer Natur. Zwar ist Sauberkeit wichtig, doch die psychologischen und physischen Vorteile sind ebenso bedeutend. Diese können jedoch leicht von Sorgen und Befürchtungen beim Baden überschattet werden. Es ist nur natürlich, dass diese Befürchtungen vorhanden sind, aber sie sollten den Badegenuss nicht beeinträchtigen. Mit kleinen Modifikationen und etwas Planung kann eine einfache,

sichere Routine entwickelt werden, die einen uneingeschränkten und unabhängigen Badegenuss ermöglicht.

Der erste Schritt hin zu einer neuen Baderoutine ist die Erkenntnis, welcher Aspekt Ihnen am schwersten fällt oder die meisten Sorgen bereitet. Sobald Sie sich darüber im Klaren sind, können Sie entscheiden, welche Strategie und welche Hilfsmittel für Sie am nützlichsten sind, um diese Probleme zu überwinden.

Um Ihnen den Weg zu einem durch und durch entspannenden, genussvollen und vor allem sicheren Badeerlebnis zu erleichtern, haben wir Ihnen hier unsere eigenen Produkte vorgestellt. Bei Entwicklung und Produktion unserer Lösungen steht ein Hauptziel im Vordergrund: Ihnen zu helfen, ein volles und unabhängiges Leben zu führen!

Und unter den folgenden Links erfahren Sie mehr über Mangar:

- [Hier klicken](#), um das Mangar-Badekissen anzusehen
- [Hier klicken](#), um den Badewannenlift Archimedes anzusehen
- [Hier klicken](#), um unseren GRATIS-Katalog für Badehilfen anzufordern

• [Hier klicken](#), um regelmäßig GRATIS-Artikel zu unabhängiger Lebensführung zu erhalten
Wir hoffen, dass Sie aus diesem E-Book neue Erkenntnisse schöpfen konnten und es Ihnen hilft, eine der großen Annehmlichkeiten im Leben wirklich zu genießen – ein sicheres, entspannendes Bad!

Danke fürs Lesen!

