



Ekarian

SITZBAD  
EBOOK

DIE HEILKRAFT  
DES SITZBADES

## **Inhaltsverzeichnis**

Medizinischer Haftungsausschluss.....	3
Vorwort.....	3
Das Sitzbad.....	4
Das Ekarian Sitzbad-Set.....	5
Anwendung des Ekarian Sitzbades.....	5
Die richtige Wassertemperatur.....	6
Die drei Arten des Sitzbades.....	7
Das warme Sitzbad.....	7
Das temperaturansteigende Sitzbad.....	7
Das kalte Sitzbad.....	8
Badezusätze.....	10
Weitere Ekarian Produkte.....	13

## Medizinischer Haftungsausschluss

Der Inhalt dieses Buchs stellt keine medizinische Beratung dar und ist es kein Ersatz für eine personalisierte Gesundheitsversorgung. Es dient lediglich zu Informations- und Bildungszwecken und ist nicht als medizinische Beratung oder Anleitung anzusehen. Sollten Sie Bedenken bezüglich eines medizinischen Zustands, einer Diagnose oder einer Behandlung haben, wenden Sie sich bitte an einen zugelassenen Gesundheitsdienstleister. Wenn Sie einen medizinischen Notfall haben, sollten Sie sich unverzüglich in ärztliche Behandlung begeben. Sollten Sie insbesondere unter Kreislaufproblemen leiden, konsultieren Sie einen Arzt vor Verwendung des Ekarian Sitzbades. Bei bestehenden Herz-Kreislaufkrankungen können schon kleine Abweichungen bei Herzfrequenz und Blutdruck schwerwiegende Folgen haben; bedenken Sie, dass die Verwendung eines Sitzbades den Kreislauf belasten kann. Wenn Sie einen Badezusatz verwenden, gehen Sie sicher, dass diese keine allergische Reaktionen bei Ihnen auslösen.

Die Ekarian UG übernimmt keine Verantwortung oder Haftung für Konsequenzen, die sich direkt oder indirekt aus Handlungen oder Unterlassungen ergeben, die Sie aufgrund der Informationen in diesem Buch oder des mit diesem verlinkten Material unternehmen.

## Vorwort

Vielen herzlichen Dank für den Kauf des Ekarian Sitzbades! Damit Sie lange Freude am Produkt haben und es korrekt verwenden, lesen Sie bitte dieses Ebook aufmerksam. Haben Sie bestimmte Beschwerden? Nutzen Sie doch die Suchfunktion, suchen Sie innerhalb dieses Ebooks und finden Sie so schnell und einfach eine Lösung.

Wir wünschen Ihnen viel Vergnügen und viele entspannende und heilsame Stunden mit Ihrem neuen Sitzbad.



## Das Sitzbad

Das Sitzbad ist eine Form der Balneotherapie (Balneologie steht dabei für „Bäderkunde“), also der Anwendung von Bädern unter Verwendung von Wasser, Badezusätzen und den darin enthaltenen Zusätzen für therapeutische Zwecke. Die Balneotherapie ist ein Teilgebiet der Hydrotherapie (Wassertherapie). Im Sitzbad werden nur das Gesäß und der Intimbereich gebadet. Generell ist es das Ziel des Sitzbades, den Urogenitaltrakt (Harn- und Geschlechtsapparat) und Analbereich zu pflegen, therapieren und zu reinigen.

Ein Sitzbad wird für drei Hauptgründe verwendet:

- pflegende und heilende Substanzen auf die Haut einwirken zu lassen
- verschiedene Beschwerden lokal kurieren
- Po und Schambereich gründlich reinigen
- Das körperliche Wohlbefinden steigern

Ein Sitzbad kann verschiedene Beschwerden lindern. Besonders bei Erkrankungen des Genital- und Analbereiches gilt es als wirksam. Warme Sitzbäder fördern die Durchblutung und entspannen die Muskulatur und fördern das allgemeine Wohlbefinden. Durch die Anregung der Durchblutung haben Sitzbäder oft eine heilungsfördernde Wirkung. Mit der Zugabe von verschiedenen Badezusätzen, wie z.B. die Ekarian Herbs (engl. Kräuter), kommen noch andere Effekte hinzu. Bei akuten Schmerzen und Schwellungen kann auch ein kaltes Sitzbad verwendet werden, um sich Linderung zu verschaffen. Es wird zwischen einem warmen Sitzbad (konstante Temperatur), einem temperaturanstiegenden Sitzbad und einem kalten Sitzbad unterschieden. Je nachdem, mit welchen Zusätzen man das Sitzbad ergänzt und wie man die Wassertemperatur reguliert, werden verschiedene Heilungsprozesse angeregt und gefördert.

Ein Sitzbad kann auch ohne vorausgehende Beschwerden vorgenommen werden. Sie können es als Pflege- und Wellnessritual in Ihren Alltag einbauen. Es tut dem Körper gut, steigert das Wohlbefinden und gerade für Frauen ist ein Sitzbad eine gute Möglichkeit, die Vitalität zu fördern.



## Das Ekarian Sitzbad-Set

Im Set ist enthalten:

- Die Sitzbad-Schüssel
- Ein Splasher
- 2 Ekarian Badezusätze

Benutzen Sie den Splasher während des Sitzbades, um das Wasser noch besser überall hin fließen zu lassen und für ein angenehmes Gefühl.

## Anwendung des Ekarian Sitzbades

### 1. Reinigung der Sitzbad-Schüssel

Auch wenn das Sitzbad Set neu ist, sollten Sie die Schüssel und den Schlauch des Splashers vor jeder Anwendung reinigen. Dies ist besonders wichtig bei Verletzungen, aber auch sonst ist es sehr empfehlenswert, das Sitzbad und den Schlauch von Keimen und Bakterien zu befreien. Reinigen Sie die Utensilien daher mit einem Reinigungsmittel, spülen Sie alles ab und anschließend können Sie es noch mit einem Desinfektionsspray bzw. mit einem Desinfektionsmittel desinfizieren.



## 2. Vorbereitung des Sitzbades

Stülpen Sie das Sitzbad durch Druck auf den Boden der Schüssel ganz aus. Führen Sie das Ende des Splashers durch das größte Ausflussloch am Sitzbad und befestigen Sie das Ventil des Splashers in der dafür vorgesehene Ausbuchtung im Sitzbad.

Befüllen Sie das Sitzbad nun mit Wasser, füllen Sie bis etwas über die türkise Markierung. Fügen Sie nun ggf. einen Badezusatz hinzu.

## 3. Baden Sie nun für die vorgesehene Dauer: bei warmen Sitzbädern 10-15 Minuten und beim kalten Sitzbad für 10-12 Minuten. Verwenden Sie den Splasher nach Bedarf durch Zusammendrücken der Vorrichtung am Ende des Splashers. Es werden Luftblasen und ein Luftdruck erzeugt, was ein zusätzliches Durchspülen des zu badenden Bereichs bewirkt.

## 4. Nach Beenden des Sitzbades kippen Sie die Schüssel leicht in Richtung der Löcher, um das Wasser durch die Abflusslöcher abfließen zu lassen. Spülen Sie sich selbst und anschließend das Sitzbad ab. Tupfen Sie sich mit einem Handtuch trocken, seien Sie dabei ggf. besonders vorsichtig bei erkrankten bzw. verletzten Hautpartien. Trocknen Sie das Sitzbad, nun können Sie es zusammenklappen, um Platz zu sparen, und es dann verstauen.

Nach dem Sitzbad sollten Sie sich Ruhe gönnen.



## Die richtige Wassertemperatur

Die optimale Temperatur für ein warmes Sitzbad betragen 38 ° C. Diese Temperatur können Sie erzeugen, wenn Sie warmes Wasser in das Sitzbad lassen und anschließend Ihre Spitze des Ellenbogens in das Wasser halten. Verharren Sie nun für 5-10 Sekunden in dieser Position – fühlt sich das Wasser leicht warm an, sollte die Temperatur 38 ° C betragen. Fühlt sich das Wasser zu warm bzw. heiß an, sollten Sie etwas Wasser über die Abflusslöcher abgießen und etwas kühles Wasser dazu geben. Mit etwas Übung erlangen Sie ein Gefühl für die richtige Wassertemperatur.

Bei der Wahl der Wassertemperatur ist Vorsicht geboten: zu heiße oder zu kalte Sitzbäder können unter Umständen den Kreislauf stark beanspruchen und Hautirritationen auslösen.



## Die drei Arten des Sitzbades

Generell gibt es drei verschiedene Arten von Sitzbädern, die sich durch die gewählte Wassertemperatur unterscheiden. Die drei Arten sind das **warme Sitzbad**, das **temperaturansteigende Sitzbad** und das **kalte Sitzbad**. Das Badewasser hat in allen Fällen eine wohltuende und beschwerdelindernde Wirkung, zusätzlich wird der Genital- und Analbereich gereinigt.

Die drei Arten des Sitzbads sind für unterschiedliche Beschwerden vorgesehen. Es gibt verschiedene Badezusätze für bestimmte Beschwerden, mehr dazu im Kapitel „Badezusätze“.

### Das warme Sitzbad

Dieses Sitzbad sollte eine Temperatur von 38 ° C haben, wie Sie einfach diese Temperatur erzeugen, erfahren Sie im Kapitel „Wassertemperatur“.

Sie sollten für 10-15 Minuten baden, nach dem Sitzbad können Sie sich mit kälterem Wasser abspülen.

Wann ist ein **warmes Sitzbad** zu empfehlen?

- ⇒ Bei Hämorrhoiden
- ⇒ Einrissen der Haut-/Schleimhaut des Afters (Analfissuren)
- ⇒ Bei Juckreiz im Genital- oder Analbereich
- ⇒ Bei Scheidenentzündungen oder bei Entzündungen der Vorhaut
- ⇒ Bei Scheidenpilz
- ⇒ Bei Schuppenflechte (Psoriasis)
- ⇒ Bei Blasenentzündungen (vor allem bei damit einhergehender Harnverhaltung)

### Das temperaturansteigende Sitzbad

Bei diesem Sitzbad wird während der Anwendung immer mehr warmes Wasser hinzugegeben, damit die Temperatur langsam von 36 ° C auf 40 ° C ansteigt. Auch hier sollten Sie 10-15 Minuten baden und sich nach dem Bad bei Bedarf mit kälterem Wasser abspülen.

Das temperaturansteigende Sitzbad kommt in Betracht bei:

- ⇒ Bei Menstruationsbeschwerden und übermäßigen/ausbleibenden Regelblutungen
- ⇒ Nieren- und Darmkoliken, sowie Nierensteinen
- ⇒ Analfissuren
- ⇒ Schmerzen am Steißbein und Muskelverspannungen
- ⇒ Verstopfung (Obstipation)
- ⇒ Blasenentzündung
- ⇒ Reizblase (überaktive Blase mit häufigem Harndrang)

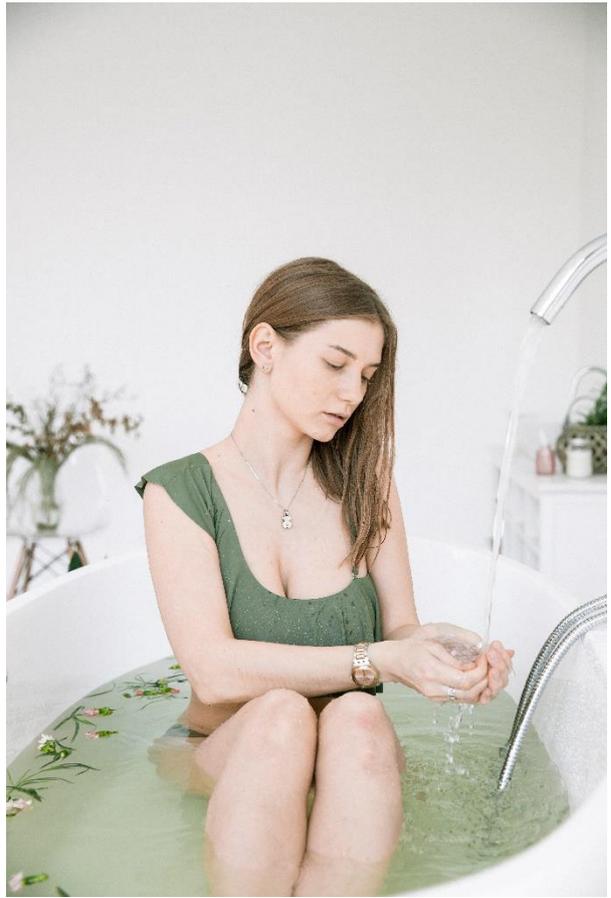
## Das kalte Sitzbad

In bestimmten Fällen kann auch ein „kaltes“ Sitzbad empfehlenswert sein. Befüllen Sie dazu das Sitzbad direkt aus dem Wasserhahn, dazu stellen Sie den Wasserhahn auf mittlere Stufe und befüllen schnell das Sitzbad. Im Winter, wenn das Wasser in den Rohrleitungen etwas kälter ist, sollten Sie das Wasser etwas erwärmen lassen. Die Temperatur kann je nach Belieben variieren, achten Sie darauf, dass es nicht zu kalt ist.

Baden Sie für 10-12 Minuten, nach dem Sitzbad können Sie sich abspülen.

Das kalte Sitzbad ist hilfreich bei:

- ⇒ Bei Schmerzen oder Schwellungen im Vaginal- oder Afterbereich
- ⇒ Kurz nach einer vaginalen Geburt und den ggf. dadurch entstandenen Schwellungen/Gewebeschäden





## Badezusätze

Es gibt verschiedene Badezusätze, die Sie in Ihrem Sitzbad verwenden können.

Der **Ekarian Badezusatz** für das Sitzbad hat eine antibakterielle und reinigende Wirkung. Zudem wirkt der Zusatz entspannend und beruhigend.

Anwendung des Ekarian Sitzbades mit dem Badezusatz:

Befüllen Sie das Sitzbad mit heißem Wasser, legen Sie den Beutel in das Wasser, sodass die Kräuterextrakte und Öle sich für 5 Minuten entfalten können. Prüfen Sie nach 5 Minuten mit Ihrem Ellenbogen, wie die Wassertemperatur ist und füllen Sie nach Bedarf kaltes/warmes Wasser nach. Sie müssen in diesem Fall evtl. etwas Wasser durch die Abflusslöcher ablassen.



Inhaltsstoffe:

Wermutkraut, Färberdistel, Ingwer, Mutterkraut, Engelwurz (Angelica), Rotwurz-Salbei, Waldkiefer, Pfingstrosen Rindenextrakt, Maulbeerblätter, Beinwell (Schadheilmwurzel), Schnurbaumwurzel

### **Kamillenblüten:**

- ⇒ Bei Entzündungen/Wunden im Anal- und Genitalbereich → der Zusatz wirkt entzündungshemmend, antibakteriell und wundheilungsfördernd
- ⇒ Hilfreich bei Blasenentzündungen
- ⇒ Hilfreich bei Scheidenpilz
- ⇒ Hilfreich bei Genital-Herpes

[KAMILLOSAN Konzentrat 250 ml](#)

### **Eichenrindenextrakt:**

- ⇒ Bei Hämorrhoiden
- ⇒ Bei Brennen und Juckreiz der Haut
- ⇒ Bei (nässenden) Analekzemen

[EICHENRINDEN EXTRAKT, Bad 550 g](#)



### **Hamamelis (Blätter oder Rinde):**

- ⇒ Hat eine zusammenziehende, wundheilende und schmerzlindernde Wirkung
- ⇒ Wirkt auch entzündungshemmend bei Hämorrhoiden, Analfissuren und Ekzemen

[Hamamelisextrakt \(250 ml\) Hamamelis Extrakt Zaubernusseextrakt](#)

**Kaliumpermanganat:**

- ⇒ Hilfreich bei Windeldermatitis (entzündlicher Hautausschlag im Windelbereich)
- ⇒ Desinfizierend, lindert Juckreiz

[Tannolact 40 % Badezusatz Pulver, 40 St. Beutel](#)

**Teebaumöl:**

- ⇒ Wirkt abwehrstärkend, infektionshemmend, antiseptisch, antibakteriell, antimykotisch, entzündungshemmend, wundheilend
- ⇒ Auch bei Hämorrhoiden empfehlenswert

Benutzen Sie 6-8 Tropfen Teebaumöl.

[Teebaumöl BIO 50 ml mit Pipette](#)

## Weitere Ekarian Produkte



### Beckenboden-Trainingshilfen

Sehr geeignet für Frauen nach der Schwangerschaft oder bei Blasenschwäche. Trainieren Sie mit dem perfekt abgestimmten Set Ihren Beckenboden – mit 5 unterschiedlich schweren Kugeln aus 100 % wasserfestem, medizinischen Silikon. Garantiert BPA und Weichmacher-frei.

[Beckenboden-Trainingshilfen auf Amazon](#)



### Menstruationstassen-Set

Die perfekte Alternative zu Tampons – tun Sie Ihrem Körper und der Umwelt etwas Gutes und entdecken Sie das fabelhafte Menstruationstassen Set von Ekarian.

Bestehend aus 2 Menstruationstassen in verschiedenen Größen, einer Waschflasche für die unkomplizierte Reinigung unterwegs und einem praktischen Aufbewahrungsbeutel.

[Menstruationstassen-Set auf Amazon](#)



## Urinierhilfe

Entdecken Sie die Ekarian Urinierhilfe – eine Urinella, die es Ihnen als Frau ermöglicht, im Stehen zu pinkeln. Sehr empfehlenswert für Ausflüge, bei denen die nächste Toilette weit entfernt ist, für lange Autofahrten, Camping und Urlaube, Festivals und vieles mehr.

[Urinierhilfe Set auf Amazon](#)



## Avocado Growing Tool

Mögen Sie gerne Avocados? Dann verschönern Sie doch Ihr Zuhause mit Ihren selbst gepflanzten Avocadobäumchen! Diese können Sie ganz leicht selbst anpflanzen, mit dem Ekarian Avocado Growing Tool. Sie brauchen nur einen Avocadokern aus der nächsten Avocadofrucht und können sofort loslegen. Im Set enthalten ist auch ein praktischer Avocadoschneider für die Küche.

[Avocado Growing Tool of Amazon](#)