

# Dampfsitzbad

Dampfsitzbäder sind besonders bei Blasenentzündung eine sehr gute und einfach durchzuführende Alternative zum gewöhnlichen Sitzbad (siehe «Sitzbad» → Seite 263). Sie werden auch von vielen Hebammen zur Geburtsvorbereitung empfohlen und können Menstruationsbeschwerden lindern.

## Anwendungsbereiche

- Blasenentzündung
- Menstruationsbeschwerden
- Geburtsvorbereitung
- Wundsein

## Material

- Becken, das gut in der WC-Schüssel platziert werden kann
- Ein schönes, edles Dampfsitzbad aus Holz ist unter [www.quittenduft.ch](http://www.quittenduft.ch) erhältlich
- heisses Wasser mit Badezusatz

## So wird's gemacht

### Vorbereitung

- 1–2 l kochendheisses Wasser, Kamillentee oder Heublumensud in ein Becken giessen und dieses in die WC-Schüssel stellen.



Dampfsitzbad mit Kamille

### Durchführung

- Nach einer kurzen «Abkühlphase» können Sie sich auf die Toilette setzen. (Achtung, es besteht Verbrennungsgefahr!)
- 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.

### 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, «Wundheit» → Seite 207.