

## Gesundheitstipp: **Sitzbad**

### Indikationen

Hämorrhoiden, Analfissuren, Psoriasis,  
Prostatavergrößerung, Analekzemen,  
Blasenentzündungen, Afterjucken,  
Blasenentzündung

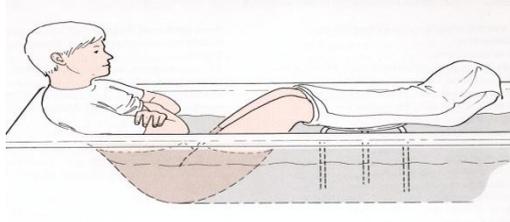
### Vorsicht bei/nicht geeignet bei

### Wirkung

durchblutungsfördernd  
entzündungshemmend  
hautpflegend

### Was wird benötigt?

Sitzbadewanne und Badezusatz oder in der Badewanne wie unten



### Besondere Bemerkungen:

Zusätze in das laufende Badewasser geben  
Eichenrinde: Hämorrhoiden, Analfissuren, Psoriasis, Analekzeme  
Zinnkraut: Hämorrhoiden, Prostatavergrößerung  
Haferstroh: Blasenentzündungen  
Kamille: Analekzeme, Afterjucken

### Vorgehen/Technik

- Wassertemperatur: 36-38°C
- Badedauer: 10-20 Min.
- Die Beine werden während des Bades auf einem Fußschemel o. ä. gelagert.
- Oberkörper warm halten<sup>1</sup>, ggf. mit Pullover, T-Shirt, Decke bedecken
- Abschluß mit Abkühlung (Unterguß kalt)
- anschließend Bettruhe