Badewannen - Badewonnen!

Autor(en): **Schnell, Elisabeth**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Pestalozzi-Kalender**

Band (Jahr): **65 (1972)**

Heft [1]: **Schülerinnen**

PDF erstellt am: **30.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-989494

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Badewannen – Badewonnen!

Kaum rasselt der Wecker, springen sie aus dem Bett, und stellen sich, ein frohes Liedlein pfeifend, unter die eiskalte Dusche. Solche Menschen gibt es! Aber es gibt auch die anderen, die nach einem warmen Bad am Abend herrlich schlafen, sich nach dem frühen Weckerklingeln erst noch einmal wohlig räkeln und das Aufstehen möglichst lange hinauszögern. Ob man zum muntern Frühaufsteh- oder zum Morgenfaulpelztyp gehört: es spielt keine Rolle, *wann* gebadet oder geduscht wird, Hauptsache ist, *dass* – und zwar täglich!

Ein Bad dient in erster Linie der Reinigung, dann aber auch der Erholung, der Entspannung. Selbst wenn man das Badezimmer mit den Eltern und diversen Geschwistern teilen muss, sollte man irgendeine persönliche Ecke haben, in der man seine Badeutensilien aufbewahren kann. Wer geschickt im Nähen ist, häkelt Luftmaschen und näht sie als Monogramm auf sein Frottétuch und den Waschlappen. Bevor wir das Badewasser einlaufen lassen – zirka 36 Grad ist die richtige Temperatur –, legen wir alles schön bereit, was wir brauchen: einen eher rauhen Waschlappen, die Badebürste, Seife und

eventuell auch ein angenehm duftender Badezusatz; es darf auch nur eine Handvoll Meersalz aus der Apotheke sein.
Die Haare haben wir mit einem Tuch geschützt, eventuell sogar eingelegt. Dann steigen wir ins Wasser und geniessen einige Minuten einfach das herrliche Gefühl, im warmen Wasser zu liegen. Und nun werden Gesicht und Körper gründlich mit Lappen und Bürste bearbeitet, eine Badebürste mit langem Stiel leistet für den Rücken gute Dienste. Bei dieser Behandlunglösen sich die abgestorbenen Hautzellen, und Absonderungen von Millionen Talg- und Schweissdrüsen werden fortgewaschen. Badezusätze haben die Aufgabe, den Reinigungsprozess zu unterstützen und das Wasser weich zu machen. Um das meist harte Wasser in unseren Städten zu enthärten, kann man auch einige Löffel Borax zusetzen. Wenn man sehr müde und nervös ist, kann der Saft von zwei ausgepressten Zitronen, den man ins Wasser giesst, herrlich erfrischend wirken. Fügt man hingegen dem Wasser einen Schuss Apfelessig bei, erhält man sich seine sammetweiche Haut. Natürlich nicht von heute auf morgen! Nach jedem Bad muss man lauwarm – wenn man es verträgt: kalt – duschen. Erstens spült man damit das schmutzige Badewasser vom Körper, und zweitens schliesst der kalte Strahl die Poren und strafft dadurch das Gewebe.
Um die Haut nicht auszutrocknen, sollte man sich nach dem Bad einölen, am besten nimmt man dazu ein mildes Kinderöl. Rauhe Fersen, Knie und Ellbogen bürstet man mit der trockenen Bürste und ölt sie ein, und zwar bevor man ins Bad steigt. Auch in unserem Land gibt es immer noch Häuser und Wohnungen, deren mangelhafte Installationen eine gründliche Körperpflege erschweren. Aber von Kopf bis Fuss waschen kann man sich auch in einem Waschbecken. Dort aber, wo gut eingerichtete Badezimmer vorhanden sind, sollte man sie auch dankbar und begeistert benutzen!

Elisabeth Schnell