

*In der Anthroposophischen Medizin  
spielt der Wärmehaushalt des Menschen  
eine entscheidende Rolle.*



# Öldispersionsbad

## Quelle für Gesundheit, Wärme & Wohlbefinden

### *Seit wann wird das Öldispersionsbad oder Jungebad® in Therapien eingesetzt und wer hat es erfunden?*

In den 30er-Jahren des vorigen Jahrhunderts hatte Werner Junge, ein Berliner Bademeister und Masseur, den Jungebadeapparat entwickelt und auch erfolgreich damit therapiert. Er hat geschafft, Wasser und Öl stabil miteinander zu verbinden. Im Wasser schwimmen überall, nicht nur auf der Oberfläche, feinste Öltröpfchen. Diese haben die Fähigkeit die Haut zu durchdrin-

gen und somit auch innerlich zu wirken. Leider konnte Herr Junge erst längere Zeit nach dem Zweiten Weltkrieg seine Therapie weiter entwickeln, sodass sie erst Ende der 60er-Jahre vorwiegend in anthroposophischen Reha- und Kureinrichtungen wieder angewandt wurde.

### *Wie wirkt das Öldispersionsbad?*

In erster Linie auf den Wärmehaushalt des Menschen. Hier ist ein deutlicher Unterschied zu den bekannten Basenbädern,

die auf einen ausgewogenen Säure-Basen-Haushalt hinzielen. Gerade in der heutigen Zeit nehmen die chronischen Erkrankungen stark zu. Viele Patienten mit chronischen Erkrankungen haben eine deutlich erniedrigte Körperkerntemperatur. Aber auch bei Patienten mit entzündlichen Schüben wie z.B. Rheuma kann ein Gleichgewicht hergestellt werden. Vor jedem Bad wird die Badetemperatur auf die jeweilige Körpertemperatur des Patienten (in der Regel 0,5 °C darunter) angepasst.



*Komplettes Set Jungebad®: Öldispersionengerät, Steckkupplungen, Bürsten und Thermometer*



*Wohltuende Bürstenmassage belebt und entspannt zugleich.*



Wasser wird in feinste Nebeltröpfchen zerstäubt und mit einem hauchdünnen Ölfilm umhüllt.



Baderaum in der Praxis in Bad Wörishofen.

Dies bewirkt eine sanfte Anregung der Wärmeregulation in Richtung 37 °C gewünschter Körperkerntemperatur.

**In der Wanne bekommen die Patienten von Ihnen eine Ganzkörperbürstenmassage. Was bewirkt diese?**

Durch die Bürstung öffnen sich die Hautporen. Das Öl kann besser durch die Hautschichten dringen. Die einzelnen Streichungen gehen zum Herzen hin, so wird der venöse und lymphatische Rückfluss angeregt. Teilweise fin-

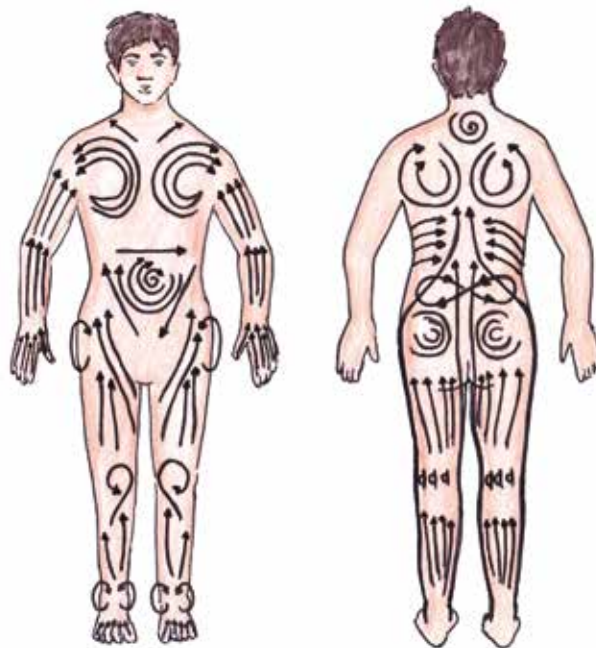
den auch Streichungen über Organzonen statt, sodass diese angeregt werden. Viele Patienten berichten auch, dass sich ihr Körperbewusstsein nach mehreren Bädern positiv verändert. Für besonders empfindsame Menschen eignen sich dynamische Wasserbewegungen, die mit den Händen des Therapeuten ausgeführt werden.

### Tabelle mit Basisölen (auch für Kinder geeignet)

- **Olivenöl**  
Das Basisöl, stärkt die Lebenskräfte, gut für das Immunsystem
- **Leinöl**  
regt den zellulären Stoffwechsel an, gut bei Frühjahrskuren
- **Schwarzkümmelöl**  
bei Heuschnupfen, allergischem Hautekzem, bei Magen-/Darmbeschwerden – besonders bei Blähungen

### Weitere Ölbeispiele:

- **Schlehenblütenöl**  
Erschöpfungszustände (Auszugsöl)
- **Kupfer-Lavendelöl**  
Entkrampfend, beruhigend, wärmend



Die Pfeile geben die Richtung für die Bürstenmassage an. Begonnen wird am rechten Fuß, dann von den Zehenspitzen zum Fußgelenk.

Auch die klassische Aromatherapie mit ihren verschiedenen Duftrichtungen und Wirkungsweisen kann im Öldispersionbad zur Anwendung kommen:

<b>Angelika (Engelwurz)</b>	Durchwärmend, stärkt die Abwehrkräfte bei Ansteckungsgefahr und bei Rekonvaleszenz, schleimlösend bei Erkältung, macht Mut
<b>Basilikum-Öl</b>	Aufmunternd, eines der besten Anti-Stress-Öle, Bronchitis, schleimlösende Wirkung der Atemwege
<b>Bergamotte</b>	Ausgleichend auf emotionale Schwankungen
<b>Cajeput-Öl</b>	Bekannt bei Erkältungen, bringt Klarheit ins Denken
<b>Geranien-Öl (Rosengeranie)</b>	Fördert die Wundheilung, kann die Hormonproduktion regulieren: Zyklusschwankungen, Wechseljahrsbeschwerden
<b>Kamillen-Öl</b>	Entzündungshemmend, krampflösend und beruhigend, unterstützt die Wundheilung
<b>Lavendel-Öl</b>	Wirkt auf die Haut entzündungshemmend, regenerationsfördernd und verringert die Narbenbildung, stärkt die Nerven, beruhigt und hilft Spannungen abzubauen, gute Einschlafhilfe für Kinder
<b>Muskatellersalbei-Öl</b>	Krampflösend und entspannend auf die Verdauung, mildert Reizbarkeit und Hitzewallungen im Klimakterikum
<b>Neroli-Öl</b>	Bei trockener, reifer und empfindlicher Haut, Schlafstörungen, nervösen Herzbeschwerden
<b>Rosen-Öl (damascena)</b>	Fördert die Wundheilung, ideales Öl für die Schwangerschaft, auch für Babys geeignet
<b>Rosmarin-Öl</b>	Stark durchwärmend, auch gut nach Sport, stärkt die Antriebskräfte, gut bei geistiger Erschöpfung
<b>Zedernholz-Öl</b>	Stärkend auf Blase und Nieren, gut bei Akne: Kraft, Mut und Klarheit
<b>Zirbelkiefer-Öl</b>	Gut für die Atemwege bei Husten, Bronchitis und Erkältung, macht wach und fördert die Konzentration
<b>Zitronen-Öl</b>	Regt den Geist an, belebende und aufmunternde Wirkung



„Ich unterstütze Sie gerne beim Wiederentdecken der eigenen Schönheit. Gemeinsam schaffen wir ein Wohlgefühl in Haut und Seele“

Ihre  
Dr. med. Maja Grahovac



Besuchen Sie uns in unserem frisch renovierten Zentrum für Laserdermatologie und Ästhetik, wir bieten Ihnen ein breites Spektrum modernster Technologie und eine klare Ausrichtung auf individuelle Betreuung.



**HydraFacial™** – Das Lieblingstreatment der Stars. Vier Pflegeschritte lassen Ihre Haut wieder strahlen. Die Profi-Behandlung zur gründlichen Ausreinigung und optimalen Versorgung der Haut



IhreHaut  
Praxis Dr. med. Maja Grahovac  
Gutenbergstraße 8  
87600 Kaufbeuren  
08341/2508 • www.ihrehaut.de

Für Interessierte wird es vom 10.–12.11.2017 in Bad Wörishofen mit Carola Firl (Krankenschwester) ein Einführungsseminar für den Eigenbedarf und zum Kennenlernen geben.

**Inhalt:**

- Ein persönliches Bad mit Bürstenmassage, Gesichts- und Kopfbehandlung
- Einführungsvorträge über die Geschichte des Öldispersionsbades nach Werner Junge, Grundlagen der Wirkungsweise, Erläuterung zur praktischen Ausführung
- Darstellung der therapeutisch verwendeten Ölzubereitungen und Einführung in die Wirkungsweise der Basis-Öle: Oliven-, Lein- und Schwarzkümmelöl

Kosten: 120 € (ohne Verpflegung)  
Anmeldung bitte direkt beim Internationalen Verein für Öldispersionsbadetherapie nach Werner Junge e. V. unter [www.oelundwasser.de](http://www.oelundwasser.de)  
Hier ist auch eine Therapeutenliste abrufbar.



**Daniela Schäffler**  
Bgm.-Stöckle-St. 6a  
86825 Bad Wörishofen  
Tel. 08261/7088003  
[info@heilenimrhythmus.de](mailto:info@heilenimrhythmus.de)  
[www.heilenimrhythmus.de](http://www.heilenimrhythmus.de)



*Geborgenheit und Wärme in der Ruhepackung.*

**Wie finden Sie das passende Öl?**

Ganz grob gesagt gibt es auch hier eine Einordnung der einzelnen Öle in Krankheitsbilder. Da die meisten Patienten mehrere Beschwerden mitbringen, wird geschaut, welches Öl im Augenblick eine Stärkung des gesamten Menschen bewirken kann. Hier gibt es Schulungswege, die ein intuitives Herangehen ermöglichen. Bei diesem Ölfindungprozess wählt der Patient über den Geruch aus der Vorauswahl von 2–3 verschiedenen ätherischen Ölen ein passendes aus.

Es gibt auch Basisöle, die eine Grundstärkung oder eine Anregung des Immunsystems bewirken (siehe Tabelle unten).

**Für wen ist das Öldispersionsbad besonders geeignet?**

Sowohl ganz junge als auch ganz alte Menschen können Ölbaden. Durch den veränderten hydrostatischen Wasserdruck können auch Asthmatiker und Herzkrankte baden. Besonders gute Erfahrungen habe ich zwischenzeitlich bei Patienten in schwierigen Lebenssituationen, Erschöpfungszuständen, Neurodermitis, Kinder mit Entwicklungsverzögerung, Migräne und Verdauungsbeschwerden.

**Wie hoch liegen die Kosten und wer übernimmt sie?**

Eine Erstbehandlung für Erwachsene (Selbstzahler) kostet 85,- €. Diese dauert 2–2 ½ Std. und setzt sich aus dem Anamnesegespräch mit Ölauswahl, dem Bad mit Bürstenmassage oder dynamischen Wasserbewegungen, der Nachruhe und einem kurzen Nachgespräch mit einer Tasse Tee zusammen. Einige private Krankenkassen übernehmen die Kosten. Ebenso gibt es für einen geringen monatlichen Beitrag Zusatzversicherungen, die Heilpraktikertarife einschließen.

**Kann ich das Öldispersionsbad zuhause einsetzen?**

Ja, das geht sehr gut. Voraussetzung ist eine Badewanne mit Duschschlauch. Die Brause wird abmontiert und mittels eines Adapters wird der Öldispenser angeschlossen. Wichtig ist, wie bei der Behandlung in der Praxis, sich danach nicht abzutrocknen. Bitte danach von einer vertrauten Person in ein großes, am besten angewärmtes Flanelltuch einpacken lassen und noch zwei Wolldecken eng anliegend darüber geben. Nur durch eine mindestens genauso lange Nachruhe wie die Badedauer kann sich die Wirkung des Bades voll entfalten!

*Das Interview führte Anita Herta Kößler;  
Fotos: Anita Herta Kößler (1), Wala (2),  
Melanie Wirth (3); Illustration: Christine Pfob*