

Kamillensitzbäder

Die Kamille **wirkt antibakteriell, antientzündlich und krampflösend**. Sie hilft gegen Entzündungen, sorgt für eine schnellere und komplikationslosere Wundheilung und dämmt das Wachstum von Bakterien ein.

Bei diesen Beschwerden kann das Hausmittel helfen:

- Hämorrhoiden.
- Bei unspezifischem Juckreiz (Pruritus ani).
- Zur Linderung bei einem Analekzem und perianalem Ekzem.
- Bei einer Analfissur.
- Zur Schmerzlinderung einer Entzündung am After sowie den äußeren Geschlechtsorganen.
- Im Nachgang zu einer Hämorrhoiden-OP oder sonstigen Operation oder Eingriff am Analbereich.

Anwendung – wie funktioniert ein Kamillensitzbad?

1. Die Badewanne gründlich reinigen.
2. Genügend warmes Wasser einlassen (ca. 37°C).
3. Das Konzentrat abmessen. Pro Liter Wasser kommt 1 EL Kamillosan Liquidum als Badezusatz ins Wasser.
4. Bei durchschnittlich 10 Liter Wasser müssen rund 10 EL Kamillosan Liquidum dem Wasser zugefügt werden.
5. Das Kamillenbad muss nicht ziehen, es ist sofort für die Anwendung bereit.
6. Den betroffenen Bereich entkleiden und im Kamillosan Wund- und Heilbad Platz nehmen.
7. Das Sitzbad dauert rund 5 bis 10 Minuten.
8. Danach aus dem Wasser steigen und die feuchte Haut vorsichtig trockentupfen.
9. Mit dem Ankleiden warten, bis alles wirklich richtig trocken ist.
10. Das Heilbad kann bis zu 2-mal am Tag praktiziert werden.

Gut zu wissen:

Statt in der Badewanne kann das Sitzbad ebenso gut in einem speziellen Toiletteneinsatz vorgenommen werden.

Wir empfehlen das **Sitzbad mit einem fertigen Kamillenextrakt** (z. B. Kamillosan Liquidum) anzusetzen. Solche Präparate lassen sich in jeder Apotheke kaufen und sind ohne Rezept erhältlich.