



<https://biz.ii/2jji>

# SO WIRD DUSCHEN ZUM WOHLFÜHLERLEBNIS!

Veröffentlicht am 05.12.2022 um 11:42 von Redaktion Burgwedel-Aktuell

Für viele Menschen gehört Duschen zur Pflichtroutine, aber nur wenige können es genießen. Dabei kann es sehr angenehm sein und für einen Moment alles um einen herum zu vergessen werden kann, wird in diesem Beitrag erklärt – es gibt viele



## Auf die richtige Badezimmereinrichtung

Das Duschen kann nur dann zum Wohlfühlerlebnis werden, wenn die Umgebung Verweilen einlädt. Dafür ist es wichtig, dass alle Möbel und Oberflächen oder Beschädigungen aufweisen. Sollte Letzteres der Fall sein, sollte das entsprechende Möbelstück ersetzt werden. Viele Menschen bevorzugen ein glänzendes Bad, dies muss nicht zwingend der Fall sein. Oftmals reichen bereits ein paar Tropfen Glanz erstrahlen zu lassen. Dazu zählt beispielsweise eine hochwertige Duschkabine, mittlerweile optisch sehr schöne Modelle, die aber gleichzeitig auch funktional viele Vorteile bieten. Dazu zählt unter anderem die Möglichkeit verschiedener Stärken des Wasserstrahls oder auch eine automatische Wassereinsparfunktion. Dadurch wird das Duscherlebnis umso schöner und kann in vollen Zügen genossen werden!

## Mit den richtigen Produkten das Duscherlebnis abrunden

Zum Duscherlebnis gehören außerdem die entsprechenden Produkte wie Shampoo, Spülung und Duschgel. Hierbei ist die Auswahl heutzutage riesig und es gibt sowohl zahlreiche verschiedene Duftrichtungen als auch unterschiedliche Formen. Shampoo gibt es in Flaschen, sodass es flüssig ist oder auch als Seifenstück als umweltbewusstere Alternative. Damit das Duscherlebnis perfekt abgerundet wird, sollte auch auf [die richtige Hautpflege danach](#) geachtet werden. Dazu zählt unter anderem Gesichtscrème, aber auch Bodylotion, um die Haut mit ausreichend Feuchtigkeit zu versorgen. Zudem kann es sehr wohltuend sein, wenn die Füße nach dem Duschen eingecremt und anschließend warme Socken angezogen werden. **Tipp:** Sollte eine Badewanne im Badezimmer vorhanden sein, ist ein Erkältungsbad im Winter sehr empfehlenswert. Dadurch wird [das Immunsystem gestärkt](#), der Körper von innen gewärmt und der Schlaf positiv beeinflusst.

## Passende Musik für die Zeit unter der Dusche auswählen

Am besten wird Musik im Badezimmer über ein spezielles Badradio abgespielt, damit das Handy nicht nass wird. Mit diesen Radios kann sehr leicht Musik während des Zähneputzens oder unter der Dusche gehört werden, sodass einem Konzert am frühen Morgen nichts im Wege steht. Besonders praktisch ist es auch, wenn über das Radio morgens bereits die Nachrichten gehört werden können. Für [die Auswahl passender Musik](#) eignet sich das Erstellen einer Playlist, damit diese individuell auf die eigenen Musikwünsche abgestimmt ist. Dadurch wird das Duschen noch entspannter! **Tipp:** Falls der eine oder andere dazu neigt, zu lange zu duschen, ist es außerdem hilfreich, wenn eine Playlist mit einer bestimmten Länge erstellt wird. Wenn die Playlist beispielsweise zehn Minuten lang ist, ist das die maximale Duschzeit und danach sollte jegliches Einseifen und Abbrausen abgeschlossen sein. Dies kann sehr hilfreich sein, um [Wasser zu sparen](#) und ein besseres Bewusstsein für die Länge des Duschens zu bekommen.