



Wegen der gesunden Wirkung, aber vor allem auch wegen der erholsamen Atmosphäre, sind Dampfbäder kaum mehr aus öffentlichen Badelandschaften wegzudenken. Doch Dampfbaden ist nicht nur eine Wohltat für die Seele, sondern auch für den Körper. Dampfbäder entschlacken, stärken die Abwehrkräfte und lindern Beschwerden wie beispielsweise:

- Anspannung in Beruf und Alltag,
- Schlafstörungen,
- chronisch-rheumatische Gelenkbeschwerden,
- Muskelverspannungen,
- Niedergeschlagenheit und leichte Depression,
- Störungen der Hautdurchblutung,
- Schuppenflechte, Neurodermitis und Akne,
- Schwäche der Gefäßmuskulatur,
- trockene, raue und unreine Haut, sowie
- Schnupfen, Husten und Entzündungen der Stirn-, Kiefer- und Nasennebenhöhlen.

Sitzflächen in der Duschkabine tragen dazu bei, dass Sie das Dampfbad unbeschwert genießen können. In der Duschkabine wird in regelmäßigen Abständen Dampf freigesetzt, der wohltuend auf den Organismus einwirkt und die Haut glättet und reinigt. Die Temperatur des Dampfes und der Zeitraum der Dampfdusche sind individuell regulierbar. Genießen Sie Ihre Dampfdusche, solange und vor allem wie es Ihnen gefällt!

Das Dampfbad:

Der hohe Anteil an Luftfeuchtigkeit in einem Dampfbad sorgt für ein äußerst erholsames Klima. Eine besonders wohltuende Wirkung zeigt sich in der Reinigung der Atemwege, der Kreislauf wird wieder angeregt, Muskelverspannungen lösen sich wie von selbst und die Haut wird geschmeidig weich ohne, künstliche Kosmetika anwenden zu müssen. Die ideale Aufenthaltsdauer im Dampfbad beträgt 10 bis 15 Minuten. Danach sollten Sie eine Ruhepause von 20 bis 30 Minuten einlegen. Die Erwärmung des Raumes erfolgt durch Dampfzufuhr.

Wir wünschen gute Erholung!