

INNOVATIONEN IM BAD

DAMPFDUSCHE

A stylized graphic of steam or flames in shades of grey, with a white pulse line (EKG) running through the center. The pulse line starts flat, then rises and falls in a rhythmic pattern, ending flat again. The steam graphic is semi-transparent and centered on the page.

Münchens
Premiumbäder

WOHLFÜHL - GUIDE

LIVE
besichtigen
und erleben



**„DER MENSCH SEHT SICH NACH
BALANCE UND LEBENSENERGIE, NACH
ENTSPANNUNG UND GEBORGENHEIT.“**

Mit unserem kleinen Wohlfühl-Guide möchten wir Ihnen das Thema „Dampf“ und damit das gesunde und entspannte Dampfbad für zu Hause ans Herz legen, denn es sorgt für Wellness pur im heimischen Badezimmer. Das Dampfbad hat eine lange Tradition, denn wer regelmäßig dampfbadet, profitiert von gesundheitlichen Vorteilen. In der Regel ist ein Dampfbad für zu Hause eine Multifunktionsdusche mit Dampffunktion, die meistens genauso viel Platz benötigt wie eine herkömmliche Dusche. Verwandeln Sie Ihr Bad in Ihre eigene Wohlfühl-Oase, wir helfen Ihnen dabei. Mit kongenialer Verständnis für Konzeptideen und hohen gestalterischen Ansprüchen – auf dem Weg zum Traumbad sind wir gern Ihr Begleiter.

WIR SIND FÜR SIE DA!

Ihr Team von

*Münchens
Premiumbäder*

HAUT

MUSKULATUR

IMMUN-
SYSTEM

SCHWITZEN

HERZ UND
KREISLAUF

KNEIPP-
THERAPIE

ATEMWEGE

AROMA-
THERAPIE

LICHT

DAMPF-
DUSCHE

DUSCHEN:

Die Haut soll von Schmutz und Schweißpartikeln befreit werden – darum geht es beim Duschen. Und dafür reichen drei Minuten völlig aus. Ansonsten wird der Haut auf Dauer nämlich zu viel Feuchtigkeit entzogen und so der Hypolipidfilm zerstört. Diese Barriere ist aber wichtig, denn sie schützt die Haut vor Feuchtigkeitsverlust und verhindert das Eindringen von freien Radikalen, Schadstoffen und sogar Krankheitserregern. Das Ergebnis: die Haut wird trocken, es kommt zu Rötungen und Juckreiz. Die optimale Temperatur beim Duschen beträgt übrigens 36 Grad.

DAMPFDUSCHEN:

In einem Dampfbad sind wir von einem feuchtwarmen Klima umgeben. Gleichzeitig öffnen sich beim Schwitzen an der Hautoberfläche die Poren. Die feinen Wassermoleküle im Dampfbad dringen in die oberen Hautschichten ein und machen diese samtweich und straffen die Haut zugleich. Ein Dampfbad hilft auch bei Neurodermitis.

BADEN:

Bei trockener Haut empfehlen sich Ölbäder (z. B. Erdnuss-, Mandel- oder Sojabohnenöl und oft dünnflüssiges Paraffin) oder auch Salzbäder.



ENTKRAMPFUNG/LOCKERUNG DER MUSKULATUR:

Bei leichten und gerade erst eingetretenen Verspannungen hilft vor allem Wärme.

BADEN:

Die Wärme fördert die Durchblutung und entspannt die Muskeln und das Bindegewebe. Die optimale Wassertemperatur für ein Muskel-Entspannungsbad liegt bei 37 bis 40 Grad.

DAMPF:

Dampf legt sich sanft auf die Haut. Im Gegensatz zur Sauna legt man sich nicht ins Dampfbad, sondern man sitzt aufrecht ohne Handtuch in der Kabine. Der Dampf kann so auch in die Rückenpartie, also den wichtigsten Bereich wirken. In der Sauna haben wir trockene Wärme, im Dampfbad dagegen eine feuchte Wärme.

	SAUNA	DAMPF
Temperatur	80-100 °C	43-46 °C
Luftfeuchte	8-15 % r. F.	100 % r. F.

Ärzte empfehlen bei Verspannungen unter anderem elektrische Heizkissen oder die altbewährte Wärmflasche mit einem feuchten Handtuch.



IMMUN- SYSTEM

IMMUN-
SYSTEM

DAS IMMUNSYSTEM IST LEBENSWICHTIG!

Es schützt den Körper vor Schadstoffen, Krankheitserregern und krank machenden Zellveränderungen

WIE BRINGT MAN DAS IMMUNSYSTEM IN SCHWUNG?

Man muss seinen Körper Wechselreizen (warm/kalt) aussetzen. Wichtig dabei ist, dass nach einer Überhitzung des Körpers wieder eine Abkühlung erfolgt. Das Immunsystem ist die Feuerwehr im Körper, d. h. wenn es brennt, greift dieses ein. Je besser das Immunsystem trainiert ist, desto besser kann dieses funktionieren.

SCHWITZEN



SCHWITZEN UND ENTSCHLACKEN:

Die Poren und Schweißdrüsen öffnen sich beim Schwitzen und Flüssigkeit (Schweiß) tritt aus. Dabei werden Mineralien wie Salze, Kupfer, Cadmium, Blei, Zink etc. aus dem Körper ausgeschieden.

Nach dem Schwitzen im Dampfbad sollten die ausgeschiedenen Mineralien dem Körper wieder zugeführt werden (z. B. frische Fruchtsäfte, Mineralwasser).

Schwitzen fördert die Zellerneuerung. Nach einem Dampfbad empfiehlt es sich, mit einem Handschuh sanft über die Haut zu streichen. So entfernen Sie die abgestorbenen Hautpartikel, die beim Schwitzen ausgespült werden.

SCHWITZEN ENTGIFTET NICHT.

Dass die Hitze Schadstoffe aus dem Körper entfernt, entbehre jeder wissenschaftlichen Grundlage, erklärt Martin Schaller, Dermatologe an der Uniklinik Tübingen. „Schweiß besteht zu 99 Prozent aus Wasser“.

HERZ & KEISLAUF



TRAINING DES HERZ-KREISLAUF-SYSTEMS. WIE FUNKTIONIERT DAS?

Der menschliche Körper versucht, die Körpertemperatur auf Normaltemperatur zu halten. Was passiert im Dampfbad? Da die Umgebungstemperatur höher ist als die Körpertemperatur, kommt es zu einer Überhitzung des Körpers. Der Organismus startet automatisch seine Schutzfunktion. Das Herz erhöht seine Frequenz und pumpt verstärkt Blut in die feinen Kapilläräderchen – der gesunde Mensch hat ca. 2–3 Mio. davon – die an den Schweißdrüsen enden. Da die Umgebungstemperatur von ca. 43 Grad höher ist als die Körpertemperatur, kühlt der menschliche Körper nicht ab, d. h. es wird quasi ein künstliches Fieber im Körper erzeugt und alle Reparaturmechanismen werden aktiviert.

Eine „Fiebersituation“, die wir selbst steuern, deshalb sind Zeit und Temperatur bei der Nutzung eines Dampfbades einzuhalten. Durch diesen gesteuerten Überdruck erweitern sich die Blutgefäße und es kommt zu einer verbesserten Durchblutung. Man erfährt im Dampfbad einen „positiven Stress“, da man inaktiv ist und sich in einer angenehmen Atmosphäre befindet.

Dauer eines Dampfbades bitte nur solange wählen, wie es Ihnen gut tut. Zeitraster ca. 15–20 Minuten. Nach jeder Aufwärmung des Körpers muss eine Abkühlung erfolgen, damit die Blutgefäße trainiert werden.



„WER KEINE ZEIT FÜR SEINE GESUNDHEIT HAT, WIRD SPÄTER VIEL ZEIT FÜR SEINE KRANKHEIT BRAUCHEN“

(Sebastian Kneipp 1821–1897)

Die Kneipptherapie ist ein anerkanntes ganzheitliches Verfahren, das auf Körper, Geist und Seele wirkt. Sie beruht insgesamt auf fünf Säulen:

WASSERTHERAPIE: Wechselbäder mit warmem und kaltem Wasser. Stärkt Abwehrkräfte und das Herz-Kreislauf-System

HEILPFLANZENTHERAPIE: stärkt das Immunsystem

ERNÄHRUNGSTHERAPIE: gezielte Umstellung und Einstellung nach dem Krankheitsbild des Menschen

BEWEGUNGSTHERAPIE: systematische aktive oder passive Bewegung des Körpers oder einzelner Glieder

ORDNUNGSTHERAPIE: Ordnung zählt nicht nur in der Wohnung oder am Arbeitsplatz. Auch Körper, Geist und Seele brauchen geregelte Verhältnisse. Jeder Körper hat einen Rhythmus und braucht regelmäßige Nahrung, Schlaf, Aktivität und Erholung



ATEMWEGE:

Als Atemwege bezeichnet man alle Bereiche des Körpers, die beim Atmen von Luft durchströmt werden. Zu den oberen Atemwegen gehören die Nase, Nasennebenhöhlen und der Rachenraum. Die unteren Atemwege werden vom Kehlkopf mit dem Kehildeckel, der Luftröhre, den Bronchien und der Lunge gebildet.

WARUM IST EIN DAMPFBAD FÜR DIE ATEMWEGE WICHTIG?

Dampf besteht aus Millionen kleiner Wassermoleküle, die sich beim Einatmen auf die Schleimhäute niederlegen. Dadurch lösen sich Verkrustungen und es kommt zu einer Reinigung und Reinspülung der Atemwege.

Wer kennt das nicht, das bewährte Kamillendampfbad – inhalieren von Kamillendampf über einer Schüssel mit heißem Wasser.

Husten und Heiserkeit kann geheilt werden, chronische Erkrankungen wie z. B. Asthma oder Heuschnupfen dagegen nur gelindert werden. Asthmatiker sind froh, wenn sie Linderung erfahren. Das bedeutet zugleich eine Steigerung der Lebensqualität.



AROMATHERAPIE IN DER DAMPFDUSSCHE:

Durch die Zugabe eines dampfduftenden Öls verwandeln Sie Ihre Dampfduschkabine in eine echte Wellness-Behandlung.

Steigern Sie die heilende Wirkung eines Dampfbades mit Duftstoffen. Entspannung, Pflege der Haut und der Atemwege werden so unterstützt.

EUKALYPTUS: gegen Erkältung

INGWER: schleimlösend

GRAPEFRUIT: entgiftet und stimuliert das Lymphsystem

WACHOLDERBEEREN: entgiftende und entwässernde Wirkung

LAVENDEL: entspannt

ZITRONE: tonisierend, kräftigt und stärkt

TEEBAUM: erhöht die Widerstandskraft

Die Duftstoffe können direkt auf das Duftstoffreservoir (serienmäßig) an der Dampfdüse aufgeträufelt werden oder über die automatische Duftdosierung direkt in die Dampfleitung eingespeist werden.



FARBE, SAGT MAN, MACHT GLÜCKLICH:

Das menschliche Auge kann farbiges Licht in Impulse umwandeln, welche die Ausschüttung der körpereigenen Glückshormone Serotonin und Noradrenalin anregen. Bessere Laune und mehr Energie sind das Ergebnis.

Wechselnde Lichtfarben schaffen beruhigende Wirkung und tauchen Sie dabei zur totalen Entspannung in Ihrer persönlichen Farbwelt ein – je nach Ihrer Stimmungslage.

BLAU, entspannend und beruhigend – wirkt bei nervösen Störungen, Schlaflosigkeit, Unruhe und Angstzuständen. Es ist die Farbe des Wassers und des Himmels. Man verbindet blau mit Sehnsucht, Weite und Kälte, diese Kälte verlangsamt die menschlichen Biofunktionen.

GRÜN, die Farbe der Natur inspiriert und besänftigt gleichzeitig, sie fördert Regeneration und Erholung. Grünlicht wirkt bei Nervenleiden, Kopfschmerzen und Gelenkentzündungen sowie beeinflusst Bronchien und Lunge positiv.

GELB, die Farbe der Sonne und der Sonnenblume, soll Trübsinn und Melancholie vertreiben, das allgemeine Wohlbefinden steigern, die Nerven anregen und stärken und die Lebenseinstellung positiv beeinflussen. Ebenfalls sollen Magen- und Darmstörungen ausgeglichen werden.

ROT, die Farbe der Liebe, der Wärme, der Aktivität, des Blutes und der Vitalität. Sie soll die Durchblutung anregen und zu einer allgemeinen Steigerung des Wohlbefindens und der Vitalität beitragen.



DAMPF- DUSCHE

DAMPFDUSCHE VON R+F/GKI IM SHOWROOM „MÜNCHENS PREMIUMBÄDER“

Sie schützt den Körper vor Schadstoffen, Krankheitserregern
und krank machenden Zellveränderungen

ZUSATZAUSSTATTUNG (AUSZUG):

- Farblichtsystem
- Soundsystem, Bluetooth®
- Konnektivität für BUS-System
- automatische Duftdosierung
- automatische Entkalkungseinheit
- Funktionstest, Einweisung, Inbetriebnahme
durch GKI Außendienstmitarbeiter u. v. m.

JETZT
erleben: 089
354048310

Münchens Premiumbäder

Ingolstädter Str. 12, 80807 München, Tel.: 089 3540483-10, info@premiumbaeder.com,

Facebook Instagram premiumbaeder, Mo.–Fr. 9–18 Uhr, samstags geschlossen, ein Beratungstermin ist aber nach Vereinbarung möglich (kein Schautag).

Einkauf nur über Ihren Installateur, gern unterstützen wir Sie bei der Suche.



© PREMIUMBÄDER MÜNCHEN, ein Unternehmen der Richter+Frenzel München GmbH,
Irrtümer und alle Rechte vorbehalten, Druck 12/2022, Fotos: GKI, Dornbracht, iStock.

