

DAMPFBAD, DAMPFKAMMER, DAMPFSAUNA

Temperatur: 45-55°C

Raumklima: feucht (warmer Wasserdampf wird zugeführt)

ideal für die Reinigung von Haut und Atemwegen

wirkt reinigend und anregend

empfohlene Aufenthaltsdauer: 10-15 Minuten

Auch römisches, russisches oder türkisches Dampfbad genannt

Und nun rein ins Dampfer'1 und nicht vergessen "Sitzfläche abspritzen" . Meist ist ein Wasserschlauch direkt im Dampfbad. Sie brauchen daher nicht ein Badetuch in das Dampfbad mitnehmen. Badeschlappen können Sie angezogen lassen.

Dampf macht Ihre Wäsche glatt, warum sollte das bei Ihrer Haut anders sein? Bereits die Griechen und Römer liebten das regelmäßige Baden in feuchtwarmer Luft. Es zählt auch zu den Lustbarkeiten des Morgenlandes. Es wirkt ähnlich entspannend und belebend wie eine herkömmliche Sauna, allerdings mit viel niedrigeren Temperaturen um 50 Grad C.

Ein klassisches Dampfbad hat 100 % Luftfeuchtigkeit (gesättigte Luft) und sichtbarer Nebel (Dampf). Ausgerechnet im feucht-heißen Dampfbadklima fließt der Schweiß am spärlichsten. Dabei meint man gerade dort am heftigsten zu schwitzen. 8 - 16 g Schweiß pro Minute. Die Erklärung ist einfach. Was einem in der Dampfkabine vom Körper rinnt, ist größtenteils Wasser: Kondensat aus dem umgebenen Dampf, der sich an der relativ kühlen Körperoberfläche niederschlägt. Schon beim Betreten des Dampfbades werden Sie von dichten Nebelschwaden umhüllt, die sich als kleine Rinnsale an den Kachelwänden niederschlagen. Ein heißer Tropfen von oben ist der gleiche Effekt. Das gleiche geschieht auf Ihrer Haut. Sie können also davon ausgehen, dass es sich dabei nicht um Schweiß handelt. Es ist vielmehr der pure Wasserdampf, der an der Hautoberfläche kondensiert und dabei Wärme freisetzt.

Das Dampfbad ist am Anfang eines Saunaganges zu empfehlen und Dampf befreit von innen: Inhalieren Sie tief den feinen Wasserdampf. Ihre Atemwege werden befeuchtet, der Dampf wirkt schleimlösend und hilft bei Erkältungen, Husten, Heiserkeit, Heuschnupfen, Bronchitis und chronischen Entzündungen der Nasen-, Neben-, Kiefer- und Stirnhöhlen. Mit Duftessenzen kann diese Wirkung verstärkt werden Jeder Quadratzentimeter Ihrer Haut hat 100 Poren. Auch bei Erkrankungen der Atemwege und rheumatischen Beschwerden sorgt das Dampfbad für Besserung. Damit Sie sich nicht nur schön, sondern schön gesund fühlen.

Die feuchte Wärme vergrößert die Elastizität von Bindegewebe und Muskulatur. Sie hat eine schmerzlindernde und entkrampfende Wirkung auf angespannte und verkrampte Muskeln. Auch leichte rheumatische Erkrankungen werden gelindert, die Gelenk- und Muskelmobilität wird erhöht

Die hohe Luftfeuchtigkeit sorgt für ein äußerst erholsames Klima. Die Atemwege werden gereinigt und der Kreislauf angeregt, die Haut wird geschmeidig und weich. Die ideale Aufenthaltsdauer im Dampfbad beträgt 10 bis 15 Minuten. Die Erwärmung

des Raumes erfolgt durch Dampfzufuhr. Der Organismus wird abgehärtet. Ideal für Kreislauf und Konstitution. Ein optimales Mittel gegen Wetterfühligkeit.

Dampf entspannt, massiert Körper und Seele. Sie spüren, wie das feuchtwarme Klima Ihre Psyche entspannt und angestaute Aggressionen löst. Sie fühlen sich in der dampfenden Wärme geborgen und verwöhnt

Dampfsauna, die sogenannte Feuchtsauna

Traditionellerweise nimmt man das Dampfbad allein oder in Gruppen in einer Rauch- oder savu-Sauna. Dies ist eine Holzhütte am Ufer eines Sees, die zur Isolierung mit Rasen belegt ist. Ein steinerner Holzofen wird von außen beheizt. In regelmäßigen Zeitabständen wird er mit Wasser übergossen, so dass der entstehende heiße Dampf den Raum füllt. Die Sitzbänke in der Sauna sind unterschiedlich hoch. Die oben sitzenden Saunabesucher sind der größten Hitze ausgesetzt. Finnen schlagen manchmal ihre Haut mit Birkenreisig, damit sich die Schweißdrüsen schneller öffnen. Vor und nach dem Besuch der Sauna wäscht man sich in einem Vorraum. Den größtmöglichen Nutzen für den Kreislauf und die Muskeln soll das Dampfbad haben, wenn das Gehirn Endorphine abgibt. Dies ist angeblich der Fall, wenn der Saunabesucher nach dem Dampfbad in eiskaltes Wasser eintaucht, indem er z. B. in einem Eisloch in einem zugefrorenen See schwimmt. Das Wort Dampfsauna ist im Grunde ein alternativer Begriff für das so genannte Dampfbad, in der bei hoher Luftfeuchtigkeit bei durchschnittlich 50° Celsius geschwitzt wird.

So unterscheiden sich die verschiedenen Dampfbäder:

1. **Römisches Bad:** schmuckvolles Ambiente, Wandmosaike, Massivdampfbad, beheizte Böden und Bänke aus Keramik oder Naturstein, kann mit Aromaölen oder Edelsteinen erweitert werden.
2. **Türkisches Bad:** Das Hamam ist das öffentliche Bad der orientalischen Länder und hat meistens einen Warmluftraum, der etwa 40 Grad warm ist und einen Heißluftraum mit 50 bis 90 Grad, der eine sehr hohe Luftfeuchtigkeit hat. In diesen Dampfträumen ist es jedoch noch nicht neblig. Im Warmluftraum gibt es einen steinernen, beheizten Massage Tisch für die traditionelle Seifenschaummassage. Ein klassisches Hamam wird mit Marmor gebaut.
3. **Russisches Bad:** Das so genannte Banja ist ein sehr neblig Bad (fast 100 Prozent Luftfeuchtigkeit) in nur einem Raum. Die Temperatur in dem klassischen russischen Dampfbad liegt zwischen 40 und 47 Grad. Die Luftfeuchtigkeit ist sehr hoch und wird durch das Begießen der heißen Ofensteine erreicht.
4. **Russisch-Römisches Bad:** Dieses Mehrraumbad besteht aus verschiedenen hintereinander liegenden Räumen. Der Warmluftraum hat etwa 54 Grad und nur geringe Luftfeuchte, dahinter befindet sich der Heißlauftraum mit einer Temperatur von circa 68 Grad und erst danach kommt der Dampfraum, der sehr neblig, aber nur 45 bis 48 Grad warm ist. Diese Räume benutzt der Badegast hintereinander, ebenso wie die drei Warmwasser-Becken (28, 34 und 36 Grad).

5. **Irisches Bad:** Dieses keltische Feucht-Warmluftbad hat eine besondere Frischluftversorgung und deshalb bildet sich kaum Nebel. Die Temperatur beträgt 50 bis 55 Grad.

6. **Caldarium:** Dieses Bad stammt noch aus den römischen Thermen. Das Caldarium ist ein Warmluftraum mit 45 bis 50 Grad, der eine Luftfeuchtigkeit von bis zu 60 Prozent hat. Das Raumklima und die wohltuende Wirkung wird meist durch aromatische Essenzen oder Edelsteine wie den Bergkristall angereichert.

7. **Modernes Dampfbad:** Bei Temperaturen von 40 bis 48 Grad sorgt ein Dampfgenerator für permanent hohe Nebelbildung. Wie bei einer Sauna gibt es stufenartig angelegte Bänke in verschiedenen Höhen. Der Raum ist meist aus Kunststoff (vor allem in Privathaushalten) gefertigt oder massiv gemauert und gekachelt.

8. **Soft-Dampfbad:** Das moderne Warmluftbad ist mit 50 bis 55 Grad wärmer als das moderne Dampfbad. Hat eine Luftfeuchtigkeit von 45 bis 50 Prozent und kann sowohl aus Holz, als auch aus Stein bestehen, die Bänke sind stufenartig angeordnet. Meist enthalten diese Räume ein Kombigerät für Dampfbad- oder Saunabetrieb. Ein automatischer Wasserverdampfer erzeugt das jeweils gewünschte Klima.