

haus+wellness*

DEZEMBER / JANUAR 2021
DEUTSCHLAND 3,80 EUR

*Pool
Sauna
Whirlpool

MEHR ALS

250

POOL- & SPA-
PARTNER
IM HEFT

**SANFTE
SAUNEN**

WOHLIGE WÄRME
STATT SPORTLICHEM
SCHWITZEN

**WASSER
& KLIMA**

WARMER WINTER
IM HALLENBAD

**Pool
planen!**

JETZT IHR SPA-PROJEKT ANGEHEN
UND 2021 IM EIGENEN POOL
URLAUB MACHEN



**SPA-
STYLES**

DIESE DESIGNS
MÜSSEN SIE JETZT KENNEN

WELLNESS PUR

*Sich fühlen wie im Hamam?
Geht auch zu Hause! Die neue
Generation der Dampfbäder
bietet mit aromatischen Düften,
wechselndem Farblicht und un-
terschiedlichen Temperatur- und
Dampfstufen Homewellness pur.*

istockphoto/germi_p

144

DAMPF EINLASSEN

Denken Sie über den Einbau eines Dampfbades zu Hause nach? Das sollten Sie! Denn wer den wohltuenden, warmen Dampf genießen will, hat schnell den Stress des Alltags vergessen. Ganz zu schweigen von den gesundheitlichen Vorteilen eines Dampfbads.

Dampfbad-Fans wissen es: Die Atmung ist viel freier und weit mehr Luft dringt in die Lungen. Wer sich einen Arbeitstag lang heiser geredet hat, für den wirkt das Dampfbad wie Balsam. Denn sobald wir feuchte, warme Luft einatmen, kondensiert diese auch an den (kühleren) Schleimhäuten. Was sich in den Atemwegen angesammelt hat, wird aufgeweicht oder gar aufgelöst. Somit exzellente Bedingungen für die Flimmerhärchen, das Selbstreinigungssystem der Atemwege: sie können die Schadstoffe besonders gut nach draußen befördern. Unterstützt wird dies durch ätherische Öle, die sich im Dampf hervorragend lösen und ebenfalls die Bronchien beruhigen. Nicht umsonst ist das Inhalieren ein bewährtes Hausmittel etwa bei Erkältungen, das noch immer wirksam ist (und besser verträglich!) als viele Medikamente.

Ganz anders der Saunaeffekt: In der trockenen und heißen Luft (ab ca. 80 bis 90 Grad Celsius) der Sauna geben wir mit jedem Atemzug Flüssigkeit ab und unsere Schleimhäute trocknen langsam aus. Bei geringer Luft-

feuchtigkeit der finnischen Sauna (10 bis 20 Prozent) kann der Körper die Haut gut kühlen, sodass er Schweiß absondert, da bei der Verdunstung von Flüssigkeit wirksame Verdunstungskälte entsteht. Wiederholtes Saunieren ist damit eine Art Schwitztraining.

Im Dampfbad hingegen ist die Situation umgekehrt: Erstens kann die Luft kaum noch Feuchtigkeit aufnehmen. Vom Körper produzierter Schweiß verdunstet daher wenig und kann deshalb auch den Körper nicht kühlen. Ein vergleichbarer Effekt dazu ist: wenn wir im Winter mit Brille von draußen in einen warmen Raum gehen schlägt sich an der kalten Brille nieder (kondensiert). Im Dampfbad kondensiert der Wasserdampf der Luft an der um ca. 20 Grad kühleren Hautoberfläche. Dabei entsteht im gleichen Umfang Wärme wie beim Verdunstungsvorgang Kälte entsteht. Deshalb reichen Temperaturen aus, die nur wenig über der Körpertemperatur liegen, um die körpereigenen Regulationsmechanismen zu trainieren.

WAS PASSIERT IM KÖRPER?

In Sauna und Dampfbad passiert in puncto Reaktion des Körpers auf starken Wärmereiz im Grunde ähnliches: Die Haut erwärmt sich durch die erhöhte Umgebungs-

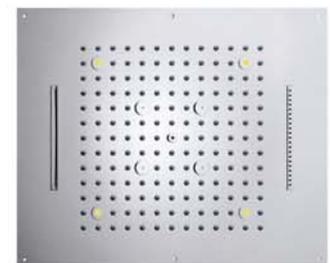
Erlebnisduschen



Traumwelten für Ihr SPA!

Erlebnisduschen von WDT regen alle Sinne an: Riechen, Sehen, Hören und Fühlen!

145



Sehen Sie sich unseren Film über Erlebnisduschen an!



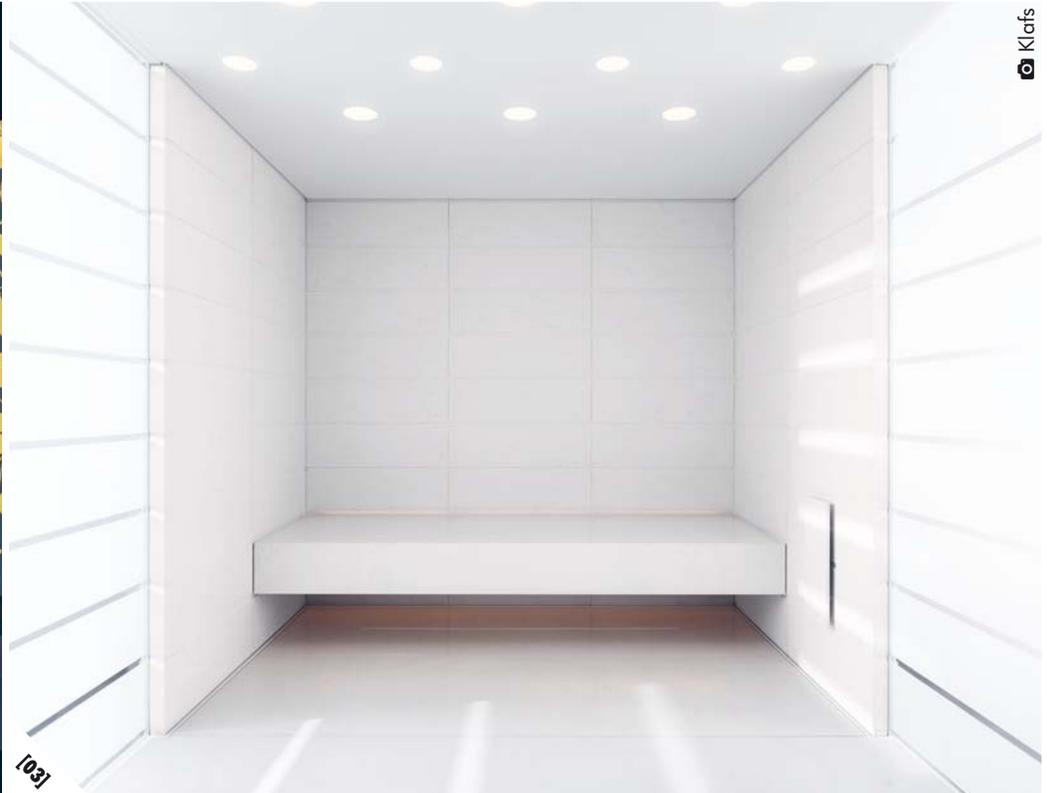
WDT

Werner Dosiertechnik
The better solution.

WDT Werner Dosiertechnik GmbH & Co. KG
Hettlinger Straße 17 | D-86637 Wertingen
Tel. +49 (0) 8272 98697-0 | www.werner-dosiertechnik.de



[01] Einer der Pioniere in Sachen Dampfbad ist Tylö von der Klaus Schlenker GmbH. Dort kann vom kompletten Dampfbad bis zur Dampfdusche alles bezogen werden. Der „Steam Home Generator“ lässt sich per App anwählen. www.schlenker-gmbh.com



[02] + [03] Black, White, Steam: Bei Klafs hat man eine breite Palette von Dampfkabinen und -technik im Angebot. Der Spa-Spezialist achtet dabei nicht nur auf Spitzentechnik, sondern setzt auch beim Design Akzente. Im Bild: Das schwarze Dampfbad „Oro Nero“ und das Matteo Thun Dampfbad in Weiß. www.klafs.de



D



C



B



A

[A] Willkommen im Smart-Home: Die Dampfgeneratoren von osf lassen sich mit dem Internet bzw. der Haussteuerung verbinden. So kann man bereits auf dem Weg nach Hause sein Dampfbad vorheizen. Mit dem Touchpad (im Bild) ist die Steuerung in der Kabine kinderleicht. www.osf.de **[B]** Der „HeaterSlim“ von Hygromatik macht seinem Namen alle Ehre. Auf kompakten Maßen bietet er ausreichend Dampfpower für ein gehobenes Home-Spa. Besonders schön: die hohe Energieeffizienz dank isoliertem Edelstahlzylinder und ECO-Funktion. Mit der „Spa Touch Control“ (im Bild) von Hygromatik lassen sich Temperatur, Duft und Licht im Dampfbad einfach und bequem steuern. www.hygromatik.com **[C]** In der Premiumklasse findet sich der „SteamRock“ von EOS wieder. Er sorgt nicht nur für Dampf, sondern verströmt auch Düfte und hat Ausgänge für Bank- und Fußbodenheizung. www.eos-sauna.com **[D]** Hersteller WDT kommt mit einer innovativen Steuerung für Dampfbäder auf den Markt. Über einen hochauflösenden Touchscreen lassen sich neben dem klassischen Dampfbadbetrieb mit 100 Prozent Luftfeuchtigkeit auch weitere Badeformen wie Tepidarium, Rasul und Hammam problemlos steuern. www.werner-dosierttechnik.de

temperatur. Rezeptoren geben das weiter. Hormone, die Botenstoffe des Körpers, werden ausgeschüttet und tragen diese Information in alle Regionen des Körpers. Die kleinen Blutgefäße der Haut, die sog. Kapillaren, bekommen den Befehl, sich zu öffnen. Das Herz steigert seine Pumpleistung, die Durchblutung nimmt zu, die Wärme wird ins Körperinnere abtransportiert. Schon ein geringer Anstieg der Temperatur im Inneren des Körpers führt zu einer erheblichen Zunahme des Stoffwechsels. Es entsteht quasi eine Art künstliches Fieber.

Wegen der vermehrten Durchblutung wird im gesamten Körper der Abtransport von Stoffwechselprodukten verbessert. Daher stammt die Erkenntnis, dass Saunieren den Körper entschlackt. Für den verbesserten Abstrom von Endprodukten des Stoffwechsels ist nicht zuletzt die Muskulatur dankbar. Schon eine relativ geringe Zunahme der durchschnittlichen Muskelspannung (Muskeltonus), wie sie etwa bei dauerndem Stress zu beobachten ist, drückt auf die zwischen den Mus-

kelfasern laufenden Blutgefäße. Der Blutfluss nimmt ab, die Strömung reicht nicht mehr aus, um die vermehrt anfallenden sauren Verbrennungsrückstände abzutransportieren, die Muskeln übersäuern (wir kennen diese Situation nach langer starker Anstrengung der Muskulatur als Muskelkater). Die verbesserte Durchblutung belebt die Muskeln und entspannt sie gleichzeitig. Ein Umstand, der besonders von sportlich aktiven Menschen geschätzt wird.

GESUND MIT DAMPF

Die Effekte des Dampfbades sind unmittelbar spürbar. Die Wärme und vermehrte Durchblutung entspannen die Muskulatur, reinigen die Haut und wirken heilsam auf den inneren Spannungszustand insgesamt. Es scheint, als würde mit dem Schweiß auch der Stress abperlen. Die Ruhephasen zwischen den einzelnen Gängen sind keine bloßen Pausen, sie geben dem Körper die Möglichkeit, nach dem intensiven Wärmereiz auszuPendeln und dem Geist die Chance, zur Ruhe zu kommen. Kein Wunder,

dass die meisten Menschen etwa nach dem Saunieren besser und erholsamer schlafen können. Für Sauna und Dampfbad gilt gleichermaßen: Wer regelmäßig sauniert, macht seinen Kreislauf fit, beugt Bluthochdruck vor, trainiert seine Entspannungsmechanismen und stärkt nicht zuletzt das Immunsystem. Bereits nach wenigen Monaten, so haben Studien gezeigt, nimmt die Anfälligkeit für Infektionen, vor allem Erkältungskrankheiten, um mehr als die Hälfte ab. Das kann kein Medikament leisten!

Kann man zu lange unter Dampf stehen? Grundsätzlich gibt es fast nichts, das im Übermaß konsumiert oder angewendet nicht auch schädlich sein kann. Auch wenn in der Regel etwa 10 bis 15 Minuten empfohlen werden, sollte man als eherne Grundregel beherzigen: Ein Dampfbad dauert exakt so lange, wie man es als angenehm empfindet. Entscheidend ist letztlich immer die persönliche Tagesform. Deshalb ignoriert der Profi Eieruhren etc. und verlässt sich ausschließlich auf seine innere Wellness-Uhr.



HARVIA CILINDRO GOES **BLACK**

Der Harvia Cilindro Black Steel ist ein moderner Saunaofen welcher mit integrierter als auch externer Steuerung geregelt werden kann. Die große Steinmenge sorgt für den perfekten Aufguss.

www.harvia.de

