



Haus- und Feuerungstechnik

www.sauter-haustechnik.de

Tel. 08321/6618-0 · Fax 08321/89396

24 Stunden Notdienst

- Feuerungstechnik
- Badsanierung
- Tankschutz
- Heizung
- Sanitär

Dampf wirkt Wunder

Dampf hat Geschichte

Das feuchtwarme Verfahren des Römischen Dampfbades ist steinalt. Schon unsere Urahnen ließen es sich in „Steinschwitzbädern“ gut gehen. Kelten, Angelsachsen und Germanen machten auf die nordische Art Dampf. Griechen, Römer, Perser und Türken entwickelten hingegen eine mediterrane Dampfkultur. Wie auch immer: heute geht man ins Römische Dampfbad.

Wohlige Wärme, feiner seidenweicher Dampf rundum. Danach kalt duschen, und Sie sind ein neuer Mensch.

Dampf befreit

Dampf befreit von innen: tief inhalieren Sie den feinen Wassernebel. Er befeuchtet Ihre Atemwege und wirkt schleimlösend: bei Erkältung, Husten, Heiserkeit; selbst chronische Entzündungen der Nasenneben-, Kiefer- und Stirnhöhlen werde gelindert. Mit Duftessenzen können Sie diese Wirkung noch steigern. Sie spüren, wie das feuchtwarme Klima Ihre Psyche entspannt, aufgestaute Aggressionen löst. Sie fühlen sich in der dampfenden Wärme einfach wohl und geborgen.

Dampf entkrampft

Die feuchte Wärme im römischen Dampfbad vergrößert die Elastizität von Bindegewebe und Muskulatur. Ohne Frage eine wohltuende Wirkung. So lockert sie angespannte und verkrampfte Muskeln und lindert auf diese Weise die damit verbundenen Schmerzen. Auch bei leichten rheumatischen Erkrankungen bringt sie Linderung. Richtig dosiert verbesserte ein Dampfbad insgesamt die Mobilität der Muskeln und Gelenke. Ein Effekt, den auch Leistungssportler sehr zu schätzen wissen.

Dampf massiert

Dampf entspannt, massiert Körper und Seele. Aber nur dann, wenn auf jeden Dampfgang die kalte Dusche folgt – oder der Sprung ins Tauchbecken. Nur so können sich die durch den Dampf erweiterten Gefäße rasch wieder verengen. Eine kleine gymnastische Übung, die nachweislich für die Hautgut ist, für die Gefäße und die Durchblutung des gesamten Organismus. Kein Wunder, dass dies alles zusammen auch die Stimmung hebt.

Dampf regt an

Das Schwitzen im Dampf regt den Zellstoffwechsel an. Ganz einfach, weil die erweiterten Blutgefäße für eine bessere Durchblutung sorgen. Diese wiederum erhöht die Sauerstoffzufuhr für die Zellen, eine Wohltat für den ganzen Körper. Eigentlich logisch: Sie fühlen sich gut in Ihrer Haut. Der feine Nebel hat die Epidermis von innen durchfeuchtet. Die oberen Schichten quellen auf, die Poren öffnen sich: die Haut wird reingspült. Eine kalte Dusche danach – kennen Sie einen besseren Jungbrunnen?