

**Goldstück:**

Sanfter Dampf verwöhnt den Körper, während die Gestaltung mit goldenen Mosaiken eine orientalische Stimmung verbreitet. In diesem von Klafs gestalteten Dampfbad im „Momentum Spa“ stimmt alles.

# Richtig **Dampf** machen

Wie reinigende und wohltuende  
Luftfeuchte entschleunigt,  
entschlackt und entspannt

**CO-AUTORIN:** Jenny Lipp, Hygromatik

**Sinnliche Liaison:** Die Kabinen von Repabad können individuell gestaltet werden. So verwöhnt das Dampfbad „Ventura“ je nach Laune mit stimmungsvollem Licht.

## KNOW-HOW: ARTEN DES DAMPFBADS

**IN KÜRZE** Je dynamischer und schneller die heutige Welt wird, umso mehr steigt unser Bedürfnis nach einem Ausgleich: Der Wunsch, seinen Körper wieder stärker zu spüren und durch Entspannung neue Energie zu schöpfen, sorgt auch 2018 dafür, dass Spa und Wellness ein absolutes Trendthema bleibt. Besonders das Dampfbad mit seiner sanften Wärme und hohen Luftfeuchtigkeit verwöhnt die Sinne.



Foto: Klafs

Klare Formen bestimmen das Innere des Dampfbads „D6“ von Klafs. Wände und Decke sind aus Acryl, sodass die Oberflächen einfach zu reinigen sind.

**IN DER HEUTIGEN ZEIT MUSS MAN NAHEZU DURCHGÄNGIG VIA SMARTPHONE, PC ODER TABLET ERREICHBAR SEIN.** Doch nicht nur, dass wir andauernd „hyperconnected“ sind, stellt für viele Menschen eine große Belastung dar, auch die Schnelligkeit, mit der sich unsere Lebensumstände heute verändern, führt zu Stress und Anspannung. So wird es immer schwieriger, zur Ruhe zu kommen und Zeit für sich selbst zu finden. Durchatmen, eine Auszeit nehmen, seinen Körper wieder spüren. All dies sind Bedürfnisse, die in der Freizeit automatisch wieder in den Vordergrund rücken. Man ist auf der Suche nach sich selbst, nach einer inneren Balance und

den schönen Dingen des Lebens – und wo gibt es perfektere Voraussetzungen dafür als in einem Spa- oder Wellnessbereich – am besten zu Hause, in der Privatsphäre, inmitten der Ruhe der eigenen vier Wände.

### WELLNESS – GESTERN UND HEUTE

Der Gedanke, in einer Ruhe-Oase vollkommene Entspannung zu finden und neue Kraft zu schöpfen, ist keineswegs neu. Vor den Ägyptern und Römern befassten sich bereits die Inder vor über 5.000 Jahren zum Beispiel mit Ayurveda-Behandlungen. Ziel war auch damals schon, eine tiefe Entspannung von Körper und Geist zu erzielen. Auch die öffentlichen Bäder der Griechen

**Kräuterdampfbad:** Je nach Zugabe von Kräutern entfalten sich verschiedene Wirkungen. Lavendel zum Beispiel soll bei Schlafstörungen und nervlichen Anstrengungen beruhigend wirken sowie zur Linderung von Gicht und Rheuma positiv beitragen. Oft werden Kräuter- oder Blüten-dampfbäder auch mit Lichttherapie verbunden, wobei der Raum, wenn das in der Luft voll Wasserdampf erkennbar ist, in verschiedenen Farben leuchtet.

**Soledampfbad:** Das Soledampfbad ist ein beliebter Klassiker. Unter Sole ist dabei eine Salz-Wasser-Lösung zu verstehen, die in Wasserdampfform ins Dampfbad gelangt. Man atmet feuchte Meeresluft, was vor allem der Haut und den Atemwegen guttut. Durch das Salz wird die Haut gereinigt und belebt.

und Römer waren zur Steigerung des Wohlbefindens gedacht. Kein Wunder, denn Spa und Wellness können einen enorm wirkungsvollen Gegenpol zu Stress und Hektik bilden. Viele Wege führen zur gewünschten Entspannung. Besonders effektiv und schonend ist das Dampfbad: Die geregelte Wärme in Kombination mit hygienischem Dampf bewirkt wahre Wunder. Die aus Dampf und Wärme entstehende reinigende, entkrampfende Luftfeuchte wiederum sorgt bei Wellnessanwendungen für ein deutlich gesteigertes Wohlbefinden.

### ERSTKLASSIGE EFFEKTE

Das Dampfbad hat sowohl auf unsere Haut und damit auf die Gesundheit eine überaus positive Wirkung. Im Gegensatz zur Finnischen Sauna beträgt die Temperatur hier nur 45 bis 50 Grad – und das bei einer Luftfeuchtigkeit von 100 Prozent. Diese Kombination lockert verkrampfte Muskeln und entspannt. In einem Dampfbad wird der Körper durch die feuchte Wärme mithilfe von Wasserdampf langsam erhitzt. Für ältere Menschen oder Personen mit Kreislaufproblemen eignet sich diese schonende Art der Wärmeanwendung daher besonders gut. Durch die Wärme wird die Durchblutung stark angeregt und der Körper fängt an zu schwitzen. Dieser Schweiß trägt



Foto: Hygromatik

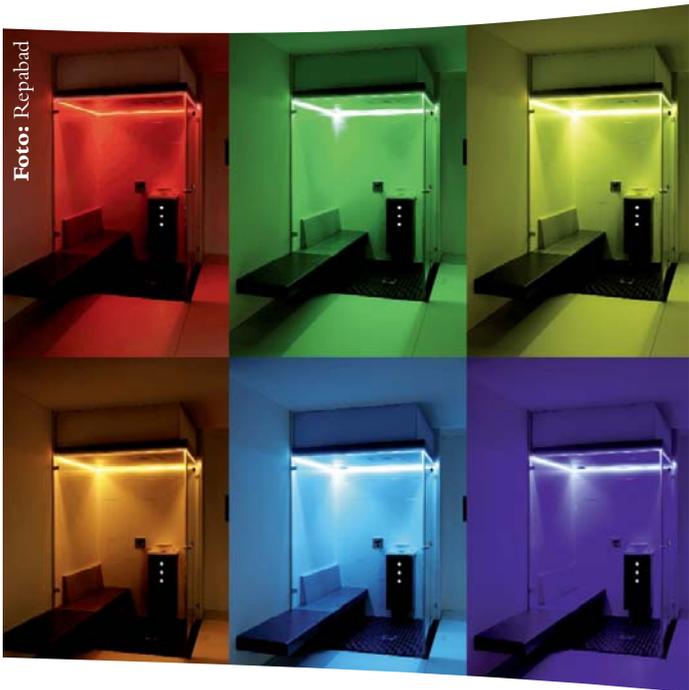


Foto: Repabad



Foto: Sommerhuber

**Bild oben** *Sich eine Auszeit gönnen: Mit einem Dampfbad ist Entspannung vorprogrammiert.*

**Bild Mitte** *Licht spielt in Sachen Dampfbad eine wichtige Rolle. Verschiedenfarbiges Licht wirkt unterschiedlich auf die Stimmung.*

**Bild unten** *Ist die Liege im Dampfbad oder Hamam angenehm beheizt, kann die Wärme besonders tief in den Körper eindringen.*

## SAUNA\*

**Bild links** Alles ist möglich: Große, barrierefreie Dampfbadlösungen versprechen Entspannung pur – für gleich mehrere Personen.

**Bild oben** Die optisch ansprechend verbaute Dampfbadsäule „TXT“ von Tylöhelo punktet neben sanfter Dampferzeugung mit einer einfach zu bedienenden Steuerung.

**Bild unten** Spiel der Elemente: Das Integrieren von Wasser im Dampfbad beruhigt die Sinne.



Foto: Repabad



Foto: Tylöhelo



Foto: Klafs

**DAMPFGENERATOREN WIE ZUM BEISPIEL DIE „FLEXLINE“ VON HYGROMATIK ERZEUGEN FEINSTE WASSERDAMPF UND GEWÄHRLEISTEN SO IN DAMPFBÄDERN, SAUNEN SOWIE NEBEN- UND RUHERÄUMEN EINE RELATIVE LUFTFEUCHTE VON BIS ZU 100 PROZENT.**

die Giftstoffe aus dem Körper, er wird entgiftet und entschlackt, was sowohl zu einem verbesserten psychischen, als auch besserem physischem Körpergefühl beiträgt. Tolles Beauty-Resultat: eine samtige, reine und wohl durchblutete Haut.

Dampfgeneratoren wie zum Beispiel die „Flexline“ von Hygromatik erzeugen feinsten Wasserdampf und gewährleisten so in Dampfbädern, Saunen sowie Neben- und Ruheräumen eine relative Luftfeuchte von bis zu 100 Prozent. Neben der Ent-

giftung des Körpers durch das Ausschwitzen von Schadstoffen stärkt man so auch gleichzeitig das Immunsystem und die Abwehrkräfte: Durch die Reinigung der Atemwege und Befeuchtung der Schleimhäute beugt man beispielsweise Erkältungskrankheiten effektiv vor. Darüber hinaus entspannen und entkrampfen sich das gesamte Nervensystem und die Muskeln, man kann loslassen. Übrigens: Gezielte Kräuter- und ätherische ÖHKombinationen sowie atmosphärisches Licht und leise Klänge verstärken den Entspannungseffekt.

### DAMPFDAUER

Grundsätzlich gelten für das Dampfbad die gleichen Zeitrichtwerte wie für die Sauna. Wichtig ist, dass man dort nicht zu lange verweilt: Länger als 15 Minuten sollte man weder in der Sauna noch im Dampfbad schwitzen. Denn durch die Hitze erhöht sich die Körpertemperatur um rund ein Grad. Danach will sich der Körper erholen. Optimal ist es daher, wenn eine Sitzung zwischen acht und

## KNOW-HOW: WAS IST WAS?

- Biosauna:** bis zu 60 Grad bei einer relativen Luftfeuchte von 50 bis 60 Prozent
- Dampfbad:** bei circa 45 bis 50 Grad feuchte Wärme mit 100 Prozent Luftfeuchtigkeit
- Heilerde-Dampfbad:** 40 bis 50 Grad bei ansteigender relativer Luftfeuchte von bis zu 80 Prozent
- Hamam:** circa 25 bis 45 Grad bei einer relativen Luftfeuchte von 80 bis 95 Prozent
- Caldarium:** circa 47 Grad bei circa 90 Prozent relativer Luftfeuchte
- Hot Yoga:** 40 Grad mit bis zu 80 Prozent relativer Luftfeuchte

zwölf Minuten dauert. In jedem Fall ist anschließend ein Wechselbad notwendig.

### ZU HAUSE DAMPFEN

Einfach das Dampfbad nach Hause holen? Ja, bitte! Denn: Ein Dampfbad ist sogar wesentlich einfacher zu installieren als eine Sauna. Das liegt vor allem daran, dass ein Dampfgenerator relativ wenig Platz einnimmt und wenn nötig sogar in einem Nachbarraum oder auch dem Keller untergebracht werden kann. Weiteres Plus: Man kann jedes Dampfbad nutzen.

Die wesentlichen Unterschiede zur normalen Dusche sind, dass ein Dampfbad eine obere Abdeckung, eine Art Dach hat und über deutlich stabilere Dichtungen und ein Regulationssystem für die Abluft verfügt. Einfache Modelle sind aus einem Stück gefertigt. In der Wand der Kabine sind mehrere Dampfdüsen integriert und die Sitzmöglichkeiten präsentieren sich oft schalenförmig ausgeformt. High-End: Bei aufwendigeren Konstruktionen werden gern Echtglas oder mit Mosaiken versehene Wände eingesetzt. Die Dampffunktionen sind dann in die Raumwand verbaut.

### MASSGESCHNEIDERTE LÖSUNGEN

Die Erzeugung von Dampf ist der wohl wichtigste technische Vorgang im Dampfbad. Neben Hygiene und Zuverlässigkeit steht hier auch das Thema Nachhaltigkeit ganz oben auf der Liste der Hersteller. Nachhaltigkeit bedeutet in diesem Zusammenhang primär die Fähigkeit der Geräte, sich den individuellen Bedürfnissen anzupassen. Mit der „Flexline“ von Hygromatik beispielsweise bietet der Hersteller eine neue Generation von Dampfgeneratoren an, die von einem Grundmodell ausgehend mit entsprechenden Optionen erweitert werden können. Um diese Vorteile für den Nutzer einfach und komfortabel verfügbar zu machen, entwickelte man ein modulares Baukastensystem. So kann jeder Dampfgenerator bestmöglich den individuellen Anforderungen vor Ort angepasst werden – und der Wellnessfan investiert nur in die Funktionen, die er wirklich benötigt. Weiteres Plus: Erweiterungsmöglichkeiten sind jederzeit nachrüstbar.

## DREI DAMPF-MACHER



Foto: Hygromatik

*Jedes Projekt stellt ganz spezielle Anforderungen an die Dampflösung. Die „Flexline“ von Hygromatik kann mit vielfältigen Optionen gezielt ausgerüstet werden, sodass daraus Ihre perfekt passende Lösung entsteht.*



Foto: Osf

*Die Dampfgeneratoren „Silver Steam“ gibt es nun auch mit Internetanschluss und Email-Funktion. Somit ist eine bequeme und sichere Kontrolle der Dampfbadanlage von quasi allen Orten der Welt möglich.*



Foto: WDT

*„Soldos“ von WDT verbreitet Meeresklima. Das Soleverneblungssystem bringt eine fein zerstäubte, keimfreie Solelösung in die Dampfkabine. Ausreichend für Räume bis zu 25 Quadratmeter.*