

Tipps für das gesunde Schwitzen im Dampfbad



Dampfbaden – ein gesunder Genuss! Die feuchte Wärme ist kraftvoll und weich zugleich. Sie entkrampft und entspannt, sie lindert und beugt vor, sie reinigt und pflegt. Temperaturen von ca. 45°C und eine relative Luftfeuchte von ca. 100% wirken besonders wohltuend auf Bronchien und Atemwege. Dampfbad-Düfte wie Eukalyptus oder Santo können diese Wirkung verstärken. Nach dem Bad ist die Haut porentief rein und mit Feuchtigkeit versorgt, der Teint zart und rosig. Auch der Muskulatur, dem Bindegewebe und den Gelenken tut ein Dampfbad richtig gut.

hot-line
Wohlfühl-Düfte von Witty



Vor dem Dampfbad mit warmem Wasser gründlich **duschen** und **gut abtrocknen** .



Ein **warmes Fußbad bis heißes Fußbad** vor dem Dampfbad fördert das Schwitzen.



Im Dampfbad: **Entspannt sitzen, ca. 10 – 20 Minuten.**



Um den Kreislauf auf Touren zu bringen, nach dem Dampfbad **einige Minuten gehen** .



Abkühlung muss sein! Ab unter die **kalte Dusche** , oder mit dem Kaltwasser-Schlauch abspritzen.



Wer will und auch aus medizinischer Sicht darf, kann danach ins **kalte Wasserbecken eintauchen** . Das Tauchbecken muss aber nicht unbedingt sein.



Anschließend empfiehlt sich **ein warmes Fußbad** . Das erweitert die Blutgefäße.



Jetzt haben Sie sich eine Ruhepause verdient – **mindestens 15 Minuten** . Nach dem letzten Bad ausgiebig entspannen und reichlich trinken!

...weitere Dampfbadgänge in gleicher Weise wiederholen.

