

DAMPFBAD – FAQ

Dampf – was ist Dampf ?

Rein physikalisch betrachtet, ist Dampf nichts anderes als Wasser – in gasförmigem Zustand. Je nach Luftdruck kann die Temperatur des Dampfes schwanken. Bei 1013mbar liegt die Temperatur genau bei 100° C. So heiß geht es im Dampfbad natürlich nicht her – schon bei ca. 46° C Wärme ist Dampf eine wahre Wohltat für Seele und Körper.

Allgemeines zum Dampfbad

Schon die Griechen, Ägypter, Römer... nutzen das Dampfbad, vor allem die Römer legten großen Wert auf ein gutes Dampfbad.

Dampfbäder sind entspannend, gesundheitsfördernd und aggressions hemend. Nach dem angenehm entspannenden Dampfbad kalt duschen und man hat ein völliges neues Wohlbefinden

Wirkung einer Dampfdusche?

Der Körper wird während des Dampfbades mehrfach (meist 2-3 mal) überwärmt und dann, wichtig, wieder abgekühlt.

Der Dampfraum ist, im Unterschied zur Sauna, durch ein angenehm feuchtwarmes Klima geprägt. Und belastet den Körper weniger als eine z.B Sauna mit 80 C- 100 C.

Dampfbad vs. Klassische Sauna

- Schnellere Aufheizzeit als eine Sauna (ca. 3-6 min)
- deutlich niedrigere Temperaturen als in einer Sauna
- Raumklima dadurch angenehmer und erträglicher
- Durch die niedrigen Temperatur weniger belastend für Herz und Kreislauf

Temperaturen im Dampfbad

Das Dampfbad wird generell mit niedrigeren Temperaturen als z.B bei der klassischen Sauna geheizt. Die Temperatur im Dampfbad wird nur soweit erhöht, dass eine Überwärmung des Organismus entsteht. Bei ca. 40- 46 Grad.

Die genaue Temperaturregulierung ist gerade beim Dampfbad äußerst wichtig.

Aufenthaltsdauer im Dampfbad

Die Aufenthaltsdauer im Dampfbad hängt von einigen Faktoren wie z.B Körpergröße, Gewicht usw. ab. Sie lässt sich pauschal daher nicht nennen.

Jedoch zeigen Erfahrungswerte das mehrmalige Dampfbäder mit ca. 15min-20min am meisten genützt werden.

Wirkung auf Haut und Körper

Durch das warme feuchte Klima im Dampfbad erhöht sich die Geschwindigkeit der Enzyme und somit der Stoffwechsel. Blutgefäße erweitern sich, dadurch kommt es zu einer besseren

Durchblutung. Die Sauerstoffzufuhr im Blut wird erhöht ! Bindegewebe und die Muskulatur wird entspannt.

Vor allem die Haut profitiert vom feinen Dampfnebel. Poren öffnen sich, die Haut wird so zu sagen rein gespült. Und sie wird dadurch zarter und schöner !

Aus ärztlicher Sicht empfehlenswert bei:

- Anpassungsschwäche an schnelle Temperaturwechsel (z. B. Winter)
- Schwäche der peripheren Gefäßmuskulatur
- Übermäßige Anspannung im Beruf: Streß
- Rekonvaleszenz nach diversen Erkrankungen
- Störungen der Hautdurchblutung
- Schlafstörungen (z.B. durch Übererregbarkeit)
- Einschränkungen der Gelenkbeweglichkeit
- Verspannungen der Muskulatur
- Niedergeschlagenheit, leichte Depressionen Husten, Heiserkeit, Entzündungen der Nasenneben-, Kiefer- und Stirnhöhlen
- Trockene, rissige Haut

Weitere Vorteile einer Dampfdusche

Feuchtigkeit wirkt entspannend auf Nasenschleimhäute, Bronchien und Lungen. Nicht nur erkältungsbedingte, auch chronische Atmungsprobleme werden so gelindert. Darüber hinaus sind nicht nur Aromatherapien möglich, sondern einfach auch nur angenehme Umgebungen erfüllbar, z.B. durch den Zusatz von Duftstoffen.