

DAMPFBAD · BAGNO DI VAPORE · STEAMBATH

Gesundheit & Wohlbefinden · Salute & Benessere · Well-being & Health



Allgemeine Hinweise:

- Dauer: ca. 10-15 Minuten
- Temperatur: 40-50 °C
- Luftfeuchtigkeit ca. 90%
- Häufigkeit: nicht mehr als 1-2 Badegänge



Informazione generali:

- Durata: 10-15 min.
- Temperatura: 40-50 °C
- Umidità: ca. 90%
- Frequenza: non più di 1-2 sedute



General information:

- Duration: about 10-15 minutes
- Temperature: 40-50° C
- Humidity: about 90%
- Frequency: not more than 1-2 sessions



BADEREGELN REGOLE GENERAL RULES



- Bitte duschen Sie gründlich bevor Sie das Dampfbad betreten
- Trocknen Sie sich gut ab und nehmen eventuell ein warmes Fußbad
- Treten Sie in das Dampfbad ein. Verwenden Sie Ihr persönliches Handtuch oder spritzen Sie die Sitzfläche vorher und nachher mit der Dusche ab
- Machen Sie es sich sitzend oder liegend bequem
- Verlassen Sie das Dampfbad und duschen Sie lauwarm
- Bewegen Sie sich etwas, dann ruhen Sie sich in einer Massagewanne oder in einen Bademantel gewickelt aus

- Fare la doccia accuratamente prima di procedere con il bagno di vapore
- Asciugarsi ed eventualmente fare un bagno caldo ai piedi
- Prima di prendere posto nel bagno di vapore e prima di uscire, spruzzate la panca con la doccia o utilizzate il vostro asciugamano personale
- Rilassatevi come preferite, seduti o sdraiati
- Usciti dal bagno di vapore fate subito una doccia tiepida
- Passeggiate per alcuni minuti e poi rilassatevi con l'idromassaggio o se preferite avvolgetevi in un caldo accapatoio

- Before entering the steam bath take a good shower
- Dry yourself and if you like take a warm footbath
- Enter the Steam Bath. Use your towel or rinse the seat with the shower before and after bathing
- Sit or lie down comfortably
- After the bath take a lukewarm shower
- Move around a bit, then relax in a whirlpool or rest wrapped in a bathrobe



WIRKUNG

Die aus Heilpflanzen gewonnenen ätherischen Öle lösen sich im Dampf. Über die Haut und Atemwege dringen sie in den Organismus ein und entfalten dort ihre angenehme Wirkung.

Durch das wohltuende Zusammenspiel von Feuchtigkeit und Wärme werden Verkrampfungen gelöst. Die körperliche Entspannung bewirkt zugleich eine Beruhigung gereizter Nerven. Die Dampfwärme dringt tief ins Gewebe ein, bewirkt eine kräftige Durchblutung aller Organe und leitet dadurch wohltuende Prozesse ein.

Angenehme Effekte hat das Dampfbad unter anderem bei:

- rheumatischen Beschwerden
- Hexenschuss
- Stoffwechselproblemen
- Kreislaufstörungen
- Frauenleiden
- Erkältungen
- Katarrhen
- Bronchitis
- Heuschnupfen
- Verunreinigung der Haut

EFFETTI

Gli olii essenziali e le erbe curative disciolte nel vapore, venono assorbiti dalla pelle e dalle vie respiratorie e svolgono un'azione benefica a tutto l'organismo.

Grazie alla sana combinazione tra umidità e calore, il corpo si rilassa e la tensione muscolare tende a diminuire. Il caldo vapore penetra nei tessuti aumentando la circolazione sanguigna a tutti gli organi ed incomincia così un processo sano e benefico.

Il bagno di vapore è ottimale contro:

- dolori reumatici
- colpi della strega
- problemi al metabolismo
- problemi circolatori
- dolori mestruali
- raffreddori
- bronchiti
- catarro
- allergie
- impurità della pelle

EFFECT

Essential oils extracted from herbs dissolve into steam. They penetrate the body through the skin and the respiratory system and work their positive effect. The soothing combination of moisture and warmth produces relief from tensions, calms the nervous system and enhances the blood flow to all organs and tissues, thus triggering their healing.

Steam baths have an optimal smoothing effect on:

- Rheumatism
- Lumbago
- Metabolism disorders
- Cardiovascular disorders
- Women's problems
- Colds
- Catarrh
- Bronchitis
- Hay fever
- Skin problems