

## Dampfbad-Regeln

- Für das Dampfbad gelten grundsätzlich die gleichen Regeln wie für die Sauna.
- Die therapeutische Breite unterscheidet sich nicht wesentlich voneinander.
- Die Wärmeenergie, die auf den Körper wirkt, ist nahezu identisch.
- Aufgrund der hohen Luftfeuchtigkeit wirkt das Dampfbad positiv auf Schleimhäute und Atemwege.
- Vor allem Frauen suchen gerne das Dampfbad auf, weil sie es für die Haut als angenehm empfinden.
- Je nach Lust und Laune empfehlen sich 1-3 Saunagänge pro Woche.
- Durch Düfte, Farblicht und Klang wird diese Gesundheitsprävention zum Hochgenuss.

### **Kurz und knapp:**

1. Mit Seife abduschen
2. 15-25 Minuten bei 40-45 Grad dampfen
3. Kühl abduschen
4. Stilles Wasser trinken
5. 15-25 Minuten Ruhephase

### **Wer sollte nicht ins Dampfbad gehen?**

Personen mit:

- Fieber oder Erkältung
- akute Entzündung innerer Organe (Bauchspeicheldrüse, Blinddarm, Niere, Gallenblase)
- Epilepsie
- schwere Herz- und Kreislauferkrankungen
- Krampfadern
- Krebserkrankungen
- akute Migräne
- Tuberkulose
- Schilddrüsenüberfunktion
- Bluthochdruck (nur nach Rücksprache mit dem Arzt)

Dieses Dokument ist nur ein kleiner Ausschnitt zum Thema.

Weitere Information finden Sie im Buchhandel oder im Internet.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß, Gesundheit und Entspannung mit Ihrer neuen Dampfdusche von

LAVATUS Dampfbad-Manufactur