

Den Alltagsstress verdampfen lassen

Wenn es draußen kalt und ungemütlich ist, freut man sich am Ende des Tages auf etwas Wellness im eigenen Badezimmer. Eine heiße Dusche, schöne Musik und angenehmes Licht helfen beim Entspannen. Noch besser entspannt es sich in Badezimmer mit einer Dampf- oder Infrarotkabine.



Wohltuende Wärme – sowohl vor als auch nach körperlicher Betätigung ist Infrarotwärme dank ihrer entspannenden Wirkung auf die Muskulatur zu empfehlen.

Foto: malkovkosta/stock.adobe.com

In einer Dampfkabine kommt nicht nur heißes Wasser, sondern auch feiner Wasserdampf zum Einsatz. Das bewirkt, dass die Poren des Körpers sich öffnen, die Haut mit Feuchtigkeit versorgt wird und die Muskulatur sich entspannt. So eine Wellness-Dusche kann man auch nachrüsten. Gut geeignet sind dafür Produktlösungen, die in modularer Bauweise bereits vorbereitet sind.

Das Prinzip kennt man von Fertighäusern, deren Einzelteile vor Ort nur noch zusammgebaut werden müssen.

Schnelle Montage, wenig Dreck

Der Fachhandwerker montiert solche fertigen Dampfkabinen im Badezimmer, dies gewährleistet eine saubere Montage in kurzer Zeit.

Wand- sowie Dachelemente sind werkseitig schon vorbereitet und Anschlüsse für Unterputzarmaturen eingearbeitet. Auch die Duschboards für den Boden kommen fertig abgedichtet zur Baustelle und werden mit integriertem Gefälle und Ablaufflansch eingebaut. Damit sind sie sofort befliesbar.

Musik und Farbe für das Quäntchen Luxus

Käufer sollten darauf achten, dass eine Dampfsperre bereits aufgebracht ist. Bezüglich der Optik hat man bei Dampfkabinen eine große Auswahl. Ohne vorherige Trocknungszeit kann man die neue Wellness-Dusche nach dem Einbau mit Fliesen, Putz oder Farbe gestalten. Üblicherweise hat eine Dampfkabine einige optionale Ausstattungsmöglichkeiten. Zum Duschen sind oft Kopf-, Hand- und Seitenbrausen im Einsatz. Harmonisch untermalt wird das Wellness-Dampfen je nach Stimmung mit der passenden Musik, die man per Tablet oder Smartphone via Bluetooth oder App vorher einstellen kann. Der Dampf aus den Dampfmodulen lässt sich auf Wunsch sogar farblich anleuchten.

Vielfältig wirksam: Die Infrarotwärme

Infrarot-Wärmekabinen haben sich schon lange in der Vor- und Nachbereitung sportlicher Aktivitäten einen Namen gemacht. Aufgrund ihrer schonenden und wohltuenden Wirkung auf Muskeln und Sehnen erfreuen sie sich aber nicht nur im Sport immer größerer Beliebtheit. Die Infrarot-Wärmekabine entfaltet ihre positiven Wirkungen auf vielfältige Weise und ist dabei gesundheitlich völlig unbedenklich: Die Infrarotwellen – ein natürlicher Bestandteil des Sonnenlichts – werden



Eine eigene Sauns hebt den Wellness-Faktor des eigenen Badezimmers stark an (o.). Die Gestaltung einer persönlichen Wellness-Oase nach individuellem Geschmack lässt keine Wünsche offen (r.).

von den obersten Hautschichten aufgenommen und in Wärme umgewandelt. Dabei erweitern sich die Blutgefäße und der Körper erhöht die Durchblutung, um die Haut zu kühlen. So gelangt die Wärme über das Blut auch in tiefere Gewebeschichten.

Ganzkörper-Wirkung

Diese Erhöhung der Körpertemperatur regt das Immunsystem an und der Stoffwechsel wird erhöht. Die erhöhte Durchblutung sorgt wiederum bei Haut, Muskeln und Bindegewebe für eine intensivere Versorgung mit Sauerstoff und Nährstoffen. Auch der Entgiftungsprozess über die Haut wird so gefördert und die Nieren werden entlastet.

Gleichzeitig lösen schmerzlindernde Botenstoffe Muskelverspannungen und leiten den Entspannungszustand des Körpers ein. Unterstützt wird dies durch einen spannenden Mechanismus: Die Muskeln im Körper produzieren Wärme und fungieren als »innere Heizung«.

Führt man von außen Wärme zu,

fährt der Körper die eigene Wärmeproduktion herunter und senkt den Muskeltonus. Dadurch werden Muskelverspannungen gelockert.

Verspannungen lösen

Gerade bei Rückenschmerzen, Verstauchungen und Zerrungen wirkt sich Infrarotwärme daher positiv aus. Der Aufenthalt in einer Infrarot-Wärmekabine dient also der idealen Muskelerwärmung genauso wie der effektiven Regeneration.

Als besonders schonende und wirkungsvollen Regenerationsoase sind Infrarot-Wärmekabinen in zahlreichen unterschiedlichen Bauweisen, Größen und Designs im Markt ver-

fügar. Die Infrarot-Wärmekabinen der Hersteller, die der Gütegemeinschaft angehören und das Gütezeichen tragen, entsprechen dem hohen Stand der Technik und erfüllen insbesondere die Sicherheitsvorgaben für Infrarot-Strahlung.

Hohe Qualitätsansprüche werden auch an Material und Verarbeitung, wie beispielsweise bei Wärmedämmung, Innenauskleidung und Lüftung, gestellt. Das RAL-Gütezeichen ist somit eine sichere Orientierung und unterstützt den Verbraucher als Leitfaden beim Kauf seiner Infrarot-Wärmekabine. Weitere Informationen und kompetente Beratung erhalten Sie im Fachhandel. jd/akz-o

Infrarot-Wärmekabinen Beratung mit tel. Vereinbarung

Heilsame Wärme, die unter die Haut geht!
Entspannung – Linderung – Vorbeugung

infradoc Wärmekabinen · Fa. Ledermann · Wilhelmine-Mayer-Str. 1
Kaufbeuren · Tel. 083 41/50 29 u. 01 77 7623695 · www.infradoc.de