

## Lust auf heiße Luft: Wohltuender Dampf

28.09.2011, 14:41 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Kresse & Discher Medienverlag GmbH*

Presseagentur: *Kresse & Discher Medienverlag GmbH*

---



Heißer Dampf öffnet alle Poren und macht die Haut weich und zart

Schon die Römer und die Iren genossen die wohltuende Wirkung eines reinigenden Dampfbades. Doch warum ist heißer Wasserdampf eigentlich so besonders? Welche Wirkung hat spezieller Thermalwasser-Dampf? Und warum entspannt ein Dampfbad den Körper so schonend? Hier gibt es Antworten.

Eigentlich ist das Dampfbad eine Form der Sauna. Doch besteht ein großer Unterschied: Das Verhältnis von Wärme und Luftfeuchtigkeit ist genau umgekehrt! Bei relativ gemäßigten Temperaturen von 40 bis 55 Grad Celsius herrscht im Dampfbad eine Luftfeuchtigkeit von bis zu 100 Prozent. Diese feuchte Wärme ist es, die den Körper wie eine große Decke umhüllt, tief in die Glieder kriecht und die Muskeln von allen Verspannungen befreit. Die im Vergleich zur Sauna niedrigen Temperaturen lassen die Körpertemperatur zudem nur langsam und damit besonders sanft ansteigen, ohne den Kreislauf zu belasten. Die hohe Luftfeuchtigkeit wirkt anregend auf die Schleimhäute und befreit die Atemwege.

Auch für die Haut bietet der heiße Nebel ein außergewöhnliches Schönheitsprogramm. Durch die Wärme erweitern sich die Blutgefäße und auch die Poren öffnen sich. Schmutz und Bakterien werden durch das starke Schwitzen herausgeschwemmt. Kommt dazu noch die heilende Wirkung mineralstoffreichen Thermalwassers, bedankt sich die Haut mit rosiger Frische und porentiefer Reinheit.

Das Friedrichsbad in Baden-Baden transportiert die römisch-irische Dampfbad-Tradition in die heutige Zeit. In Station 7 und 8 des über 130 Jahre alten Badetempels dürfen Besucher das sanfte Schwitzen genießen. Hier trägt auch das

beruhigend plätschernde Thermalwasser zur Entspannung bei. Es wird für den Betrieb des Dampfbades umweltfreundlich durch geothermische Energie erhitzt.

#### Das Friedrichsbad in Kürze

Besucher durchlaufen im Friedrichsbad 17 Stationen, die dem ganzen Körper guttun und die Seele streicheln.

- Die Grundtemperatur ist gut verträglich für Herz und Kreislauf. Ziel ist nicht starkes Schwitzen, sondern Reinigung und Entspannung.
- Die Seifenbürstenmassage fördert den Stoffwechsel der Haut und sorgt für eine optimale Durchblutung. Die Poren öffnen sich und die Haut wird mit Tiefenfeuchtigkeit versorgt.
- Die feuchte Wärme im Dampfbad unterstützt die Durchblutung der Atemorgane.
- Das Baden im warmen Thermalwasser lockert die gesamte Muskulatur und fördert das Wohlbefinden.

#### Informationen für Besucher

Öffnungszeiten:

Montag bis Sonntag 9 bis 22 Uhr (24./25. Dezember geschlossen).

Am 31. Dezember 9 bis 20 Uhr.

Traditionell baden Männer und Frauen im Friedrichsbad montags, donnerstags und samstags getrennt. Alle anderen Tage und Feiertage sind gemischte Badetage. Das Friedrichsbad ist ein textilfreies Bad. Handtücher, Badeschuhe sowie Seife und Creme sind im Preis inbegriffen. Besucher können zwischen drei Angeboten wählen: Ein dreistündiger Aufenthalt im Friedrichsbad kostet 21 Euro (Paket

Basic). Für dreieinhalb Stunden inklusive Seifenbürstenmassage zahlen Besucher 31 Euro (Paket Wellness). Oder Besucher wählen das Paket Luxus und können dann vier Stunden baden inklusive Seifenbürsten- und Crememassage. Letzter Einlass ist 2 Stunden vor Ende der Badezeit. Kindern unter 14 Jahren ist der Eintritt ins Friedrichsbad nicht gestattet. Sie werden aber von 1 ½ bis 12 Jahren im Kinderparadies professionell betreut. Weitere Infos unter [www.friedrichsbad.eu](http://www.friedrichsbad.eu)

## Portrait

Der Kresse & Discher Medienverlag ist spezialisiert auf crossmediale Unternehmenskommunikation (Corporate Publishing). Das heißt, wir bieten sowohl Print-Kundenmedien (Zeitschriften, Zeitungen, Newsletter) als auch Online-Kundenmedien (E-Mail-Newsletter, Websites, Podcasts, Wikis) und Social Media aus einer Hand für Unternehmen. Diese setzen die Medien entweder zur externen Kommunikation mit ihren Kunden oder aber zur internen Kommunikation mit ihren Mitarbeitern (Mitarbeiter-Medien) ein. Unsere Leistung beginnt mit der Beratung, geht über die Produktion bis hin zur Erfolgsmessung. Viele weitere Infos unter [www.kd-medienverlag.de](http://www.kd-medienverlag.de)

Unter dem Dach der CARASANA Bäderbetriebe GmbH sind folgende fünf Bereiche vereint: Caracalla Therme, Friedrichsbad (Römisch-Irisches Bad), ArenaVita, CaraVitalis und Römische Badruinen. 1994 wurde der Bäderbetrieb privatisiert. Heute arbeiten circa 130 Mitarbeiter bei CARASANA – über 90 Prozent von ihnen im direkten Kundenkontakt.

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/574294/Lust-auf-heisse-Luft-Wohltuender-Dampf.html>