

## Perfekte Urlaubsvorbereitung: Dampfbad!

06.07.2012, 12:44 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Friedrichsbad, Baden-Baden*

Presseagentur: *Kresse & Discher Medienverlag*

---



Im Dampfbad im Friedrichsbad entspannen und den Körper optimal auf den Sommer vorbereiten

Sommer, Sonne, Dampfbad? Wie passt das zusammen? Ganz einfach: Weil ein Dampfbad die optimale Vorbereitung für Ihren Urlaub bildet. Wärme umhüllt den Körper wie eine dicke Decke, kriecht in alle Glieder und lockert verspannte Muskeln. Kenner der römisch-irischen Badetradition haben es längst erraten: Wir befinden uns in Station 7 und 8 im Friedrichsbad in Baden-Baden. Heißes Thermalwasser fließt hier über eine Fläche und sorgt fürs richtige Nebelklima. Das funktioniert übrigens ohne Elektroheizung - dank geothermischer Energie!

Hier im über 135 Jahre alten Badetempel ist Schwitzen angesagt. Viele glauben, Dampfbad helfe nur im Winter. Im Sommer transpiriere man ohnehin genug. Ein Irrtum. Denn es gibt unschlagbare Gründe, die für das Saunabad sprechen. Das wohlige Ritual trainiert Herz und Kreislauf und stärkt das Immunsystem. Allerdings: Nur wer regelmäßig sauniert, spürt den positiven Effekt. Vermeiden Sie also längere Unterbrechungen im Sommer. Schließlich können Sie sich auch in der warmen Jahreszeit erkälten, Stichwort Sommergrippe!

Verbringen Sie Ihren Urlaub in heißeren Gefilden? Dann ist das Schwitzen eine ideale Reisevorbereitung. Der Körper steigert durch regelmäßiges Saunabaden seine Schweißproduktion - und Schwitzen ist schließlich die beste Abwehr gegen zu viel Wärme. Und: Die Tiefenwirkung des Dampfes reinigt die Haut, macht sie samtweich und geschmeidig. Im Vergleich zur Sauna herrschen beim Dampfbad im Friedrichsbad (nur) 45, beziehungsweise 48 Grad bei einer Luftfeuchtigkeit von rund 100 Prozent. Je nachdem, ob Sie oben oder weiter unten auf dem Podest sitzen, spüren Sie unterschiedliche Temperaturen. Das Bad im Dampf ist definitiv die sanfteste Art zu schwitzen. Ideal also für alle, denen

die klassische Sauna zu heiß ist. Und wer totale Entspannung sucht, ist im Friedrichsbad allemal richtig!

**Informationen für Journalisten:**

Gerne begrüßen wir Sie im Rahmen einer Berichterstattung im Friedrichsbad. Machen Sie sich bei freiem Eintritt selbst ein Bild des in Deutschland einzigartigen römisch-irischen Bades. Das Friedrichsbad ist ein textilfreies Bad. Handtücher, Badeschuhe sowie Seife und Creme erhalten Sie kostenfrei vor Ort.

**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 23 Euro (Paket Basic). Für dreieinhalb Stunden inklusive Seifenbürstenmassage zahlen Besucher 33 Euro (Paket Wellness). Oder Besucher wählen für 43 Euro 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 1/2 bis 12 Jahren im Kinderparadies professionell betreut.

Bitte beachten Sie unsere Preiserhöhung im August! Ab dem 1. August 2012 erhöhen wir die Seifenbürsten- und Crememassage im Friedrichsbad um 2 Euro. Das bedeutet: Paketpreis „Wellness“ steigt von 33 Euro auf 35 Euro und Paketpreis „Luxus“ steigt von 43 Euro auf 47 Euro

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, Vodcasts, 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.