

»winning wellness«

Von A bis Z
im Bad wohl fühlen.



Editorial

Cleopatra verdankte ihre starke Position fraglos ihrer Klugheit. Doch die dominierende Frauengestalt der Antike wusste durchaus raffinierte Körperpflege und Schmink-techniken einzusetzen, um ihre Ziele noch ein wenig schneller zu erreichen. Aber auch Griechen wie Römer waren sich ihrer „kostbaren Haut“ bewusst. Überreste römischer Thermen zeugen von einer ausgeprägten Badekultur. Leider verfiel sie mit dem Untergang Roms und nahm erst am Anfang des 13. Jahrhunderts einen neuen Anlauf.

Heute pflegen sich die Menschen sehr bewusst. Es sich richtig schön zu machen, fällt ihnen allerdings immer noch schwer. Genießen, wieder ins Gleichgewicht kommen - dagegen spricht häufig das „keine Zeit“-Argument. Dabei müssten Sie, um sich etwas Gutes zu tun, noch nicht mal Ihr Zuhause verlassen. Einige freie Stunden, in der Wanne aalen, exotische Düfte: Das ergibt schon eine wunderbare Wellness-Kur. Verwandeln Sie Ihr Badezimmer einfach in eine Vital-Quelle. Damit Sie sehen, wie leicht das geht und wie viel Sie dadurch gewinnen, haben wir diesen Ratgeber zusammengestellt. Also: Sie haben etwas Zeit - informieren Sie sich von A bis Z!

Wir wünschen Ihnen viel Spaß, Wellness und gute Gesundheit
Ihr Duscholux-Team

Inhalt

Seiten 3 - 16

Wellness-ABC

Seiten 17 - 24

Technik-Extra
»winning quality«

Seiten 25 - 34

Fortsetzung
Wellness-ABC

Seiten 35 - 39

Planung,
Qualitätschecklisten,
Literaturhinweise,
Impressum



Akupressur

Die Akupressur ist eine sehr viel versprechende Errungenschaft der traditionellen chinesischen Medizin. Mit gezieltem Druck auf Schmerz- und Akupunkturpunkte rückt man Kopf-, Nacken- und Rückenschmerzen sanft aber effektiv zu Leibe. Nach 30-minütiger Anwendung verschwinden Verspannungen und Ermüdungserscheinungen. Gleichmäßige kleine Bewegungen mit den Fingerkuppen können sogar das seelische Gleichgewicht wieder in gefällige Balance bringen. Im eigenen Bett erzielen Sie mit dieser Technik beeindruckende Erfolge bei Schlafstörungen. Wer sich via Fachliteratur darüber informiert, wie welche Punkte sinnvoll stimuliert werden, kann sein Wohlbefinden auf ganz natürliche Weise steigern und hat die persönliche „Hausapotheke“ künftig jederzeit griffbereit.

Anspannung

Wie die Henne vor das Ei gehört die Anspannung vor die Entspannung. Sie müssen jedoch keinen Streit vom Zaun brechen, ehe Sie sich etwas Gutes tun. Versuchen Sie stattdessen, über Bewegung (Joggen, Walken) in eine angenehme Anspannung zu kommen.

>>> Entspannung siehe Seite 12





Aquagymnastik / Aquarobic

Diese sanfte Variante des Konditions- und Krafttrainings ist keine Schongymnastik - sie sieht höchstens so aus. Denn im Wasser trainiert es sich entschieden langsamer als auf dem klassischen Parkett: Gelenke und Sehnen werden weniger stark beansprucht. Der Auftrieb des Wassers funktioniert wie ein Polster. Das Verletzungsrisiko sinkt. Dennoch ist der Trainingseffekt gewaltig. Jede Bewegung im Wasser erzeugt einen dreidimensionalen Widerstand, und da Wasser dichter ist als Luft, müssen die Muskeln beim Training härter arbeiten. Das Wasser wird zur natürlichen Kraftmaschine. Außerdem wirkt es bereits während des Trainings kühlend und entspannend. Wenn Sie wollen, können Sie sogar eine Radrenn-Etappe durch die Berge absolvieren, ohne

das Wasser zu verlassen - beim Aqua-Spinning. Das Rad müssen Sie dazu nicht ins Becken tragen, sondern lediglich - ausgestattet mit Auftriebsgürteln und Handschuhen - aufrecht stehend im tiefen Wasser strampeln. Gängigere Varianten des Aquatrainings sind: gezieltes Muskeltraining mit Geräten und Gewichten, schwungvolle Tanzbewegungen mit Wasserhandschuhen zu fetziger Musik, einfache bis komplexe Schrittfolgen auf feuchtem Grund sowie sanfte Dehn- und Streckübungen für den gesamten Körper. Der winning wellness-Tipp: Übernehmen Sie mit Hanteln oder Handschuhen ausgerüstet Teile des Programms als effektives tägliches Training für die eigene Badewanne.

Aromatherapie

Schon im alten Ägypten wusste man um die stimulierende Wirkung ätherischer Öle. Sie zielen direkt auf das limbische System, das gemeinsame Zentrum unterschiedlichster Gefühle. Römer, Griechen und Asiaten machten sich die heilende Wirkung der Öle zunutze. In Deutschland ist das Wissen darum die Basis zahlreicher Behandlungsmethoden. Als Badezusätze (vgl. Seite 7), Massageöle oder Dampfbäder entfalten zahlreiche Duftnoten ihre volle Wirkung. Auch im Badezimmer können Sie eine individuelle Aroma-Wunsch-Therapie starten: Rosmarin wirkt belebend, Lavendel gemeinhin beruhigend, Sandelholz und Patschuli sind ausgesprochen aphrodisierend und versprechen sinnliche Stunden.

Atemtherapie

Blockiertes Atmen hemmt die gesamte Lebensenergie. Hektischer Alltag verleitet uns häufig dazu, zu flach, zu rasch, zu träge oder zu einseitig in die Brust zu atmen. Sie spüren dies, indem Sie buchstäblich „keine Luft mehr bekommen“, „nicht durchatmen können“, atemlos sind und sich gestresst fühlen. Denn der Atem reagiert auf alles, was uns innerlich und äußerlich bewegt. Ein freier Atem hingegen setzt blockierte Energien frei, löst Verspannungen und fördert Gesundheit und Wohlbefinden. Die Atemtherapie lehrt uns, mit richtigem Atmen aufzutanken.

Wichtige Atemtechniken

Lippenbremse: Durch die Nase einatmen, beim Ausatmen die Luft langsam durch die aufeinander liegenden Lippen ausströmen lassen. Effekt: hält die Atemwege weit.

Bauchatmung: Beim Einatmen hebt sich der Bauch, beim Ausatmen senkt er sich wieder. Eine Hand auf dem Bauch dient der Kontrolle.



Ayurveda


Die indische Heilkunst blickt auf mehr als 5000 Jahre zurück. Dennoch wurde sie erst in den 80er Jahren von einem Yogi (vgl. Seite 34) in die westliche Welt gebracht. Der Grundgedanke der Lehre ist die Überzeugung, dass der Geist einen ganz extremen Einfluss auf die körperliche Verfassung des Menschen hat. Körper und Geist müssen demzufolge im Gleichgewicht sein, wenn wir uns wirklich wohl fühlen und gegen Krankheiten gewappnet sein wollen.

Bevor Sie eine Ayurveda-Kur machen, bedarf es einer detaillierten Körperdiagnose. Feuer, Erde und Wasser heißen die drei verschiedenen Modelle, die es zu ermitteln gilt. Puls, Haut, Urin und Stuhl werden genau unter die Lupe genommen, ebenso Ihre Körpersprache. Und auch Angaben über die häusliche Situation und Ernährung gehören zum Pflichtprogramm. Am Beginn des Heilverfahrens steht die totale Entgiftung. Anschließend entwickeln Experten einen typgerechten Ernährungsfahrplan. Ergänzend dazu helfen Meditation, Yoga, Wärme-, Farb-, Aroma- und Musiktherapie, das Gleichgewicht zwischen Körper, Geist und Seele wieder herzustellen. Auch Ölmassagen sind beliebt und effektiv. Als absolutes Highlight gilt der Stirnguss mit warmem Öl. Wichtig: Bei Wellness-Programmen kommt oft nur ein kleiner Ausschnitt der Gesamtlehre zum Einsatz. Für einen ersten Eindruck reicht es jedoch allemal.



Badezusätze

Eintauchen, versinken, vergessen. Trendforscher läuten die Wende ein: Die Deutschen haben ihr Bad entdeckt. Mehr als die Hälfte der Frauen verbringt mittlerweile eine ganze Stunde am Tag im heimischen Verwöhntempel - und die liebend gern in der Wanne. Kein Wunder, sind doch warme Wannenbäder (vgl. Seite 30) eine Wohltat pur. Sie regen den Kreislauf an, lösen Verspannungen, verbessern die Durchblutung der Haut und beruhigen das Nervensystem. Kerzen, Hintergrundmusik und verschiedene Badezusätze verstärken den gewünschten Effekt. Kräuter-, Salz-, Öl- oder Aromabäder verwandeln die profane Nasszelle in einen wahren Gesundbrunnen.



Badesalze färben das Wasser und erfrischen durch angenehmen Duft. **Cremebäder** sind ideal für trockene Haut. **Kräuter** wie Baldrian, Hopfen und Lavendel steigern die beruhigende Wirkung von warmem Badewasser. **Duftende Badezusätze**, die mit Seifen oder Parfums harmonieren, gibt es in vielen herrlichen Variationen.

Balneotherapie

Unter dem Begriff sammeln sich eine Reihe von natürlichen Heilmethoden, die vorwiegend im Rahmen einer Kur zur Behandlung chronischer Krankheiten eingesetzt werden. Das Solebad kommt zur Anwendung bei Erkrankungen der Atemwege und Nebenhöhlen sowie degenerativen rheumatischen Leiden. CO₂(Kohlendioxid)-Bäder sind angezeigt bei leichtem Bluthochdruck, Arterienverengung infolge von Entzündungen und einigen Herzerkrankungen. Die Moortherapie hilft Menschen mit Gelenkproblemen, Wirbelsäulenerkrankungen und Verdauungsstörungen.

Bewegungstherapie

Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit wollen trainiert werden, um erhalten zu bleiben. Mit ganz gezielten und exakt dosierten Bewegungen wird dafür gesorgt, dass der Muskel seinen Sauerstoffbedarf noch aus dem Blut decken kann, der Stoffwechsel also „aerob“ ist. Regelmäßiges körperliches Training, drei- bis viermal pro Woche, mindestens 20, besser 30 Minuten, stärkt Kreislauf, Herz, Atmung und den gesamten Bewegungsapparat. Mit Ausdauertraining und Krankengymnastik können Sie sich bis ins hohe Alter Ihre Beweglichkeit erhalten. Der Kräftigung der Rücken- und Bauchmuskeln gilt dabei besondere Aufmerksamkeit, um Rückenleiden vorzubeugen.

Body-Maß-Index

Nach Normal-, Ideal- und Wohlfühlgewicht soll nun der Body-Maß-Index das perfekte Gewicht eines Menschen ermitteln können. Grundlage der Berechnung ist die Frage: Mit welchem Körpergewicht habe ich die besten Chancen, gesund alt zu werden? Angeblich dann, wenn der Body-Maß-Index (BMI) um die 20 liegt. Die männliche und weibliche Variante differieren geringfügig, ab 24 beginnt in jedem Fall das Übergewicht. Die ultimative Formel lautet: Körpergewicht geteilt durch Körpergröße zum Quadrat. Beispiel: Sie wiegen 60 Kilo und sind 1,70 m groß. Dann teilen Sie 60 durch 2,89 (1,70 x 1,70) und erhalten ein BMI von 20,76. Tadellos!

Cleopatrabad

Die Pharaonin, deren samtweiche Haut ebenso unvergessen blieb wie ihre markante Nase, gab verschiedenen Pflegebädern ihren Namen. Stellen Sie sich vor, Sie liegen in vorgewärmten, mit Milch und Öl getränkten Tüchern in einem warmen Wasserbett, ohne nass zu werden. Das entspannt ungemein und ist eine Schönheitskur, die Ihre Haut am ganzen Körper weich und geschmeidig werden lässt. Die Variante für daheim: Steigen Sie gemeinsam mit einem Pfund Meersalz in eine mit warmem Wasser (37 Grad) gefüllte Wanne und schalten Sie 15 bis 20 Minuten ab. So verliert das Gewebe überflüssiges Wasser, zugleich nimmt Ihr Körper wertvolle Mineralstoffe und Spurenelemente auf.

Cocooning

Glaubt man der Marktforscherin Faith Popcorn, heißt der Lebensstil der Neuzeit: Rückzug ins Private! Freundschaften, Treue und Familie zählen wieder. Genussvoll essen, lesen, fernsehen – alles, was man allein in seiner gewohnten Umgebung tun kann, gewinnt an Beliebtheit. Der Heimservice tritt in Konkurrenz zum Restaurant. Sanfte Fitness läuft Risikosportarten den Rang ab. Auch Wellness (vgl. Seite 32) spielt sich zunehmend in den eigenen vier Wänden ab: Duftkerzen, ausgedehnte Bäder, Fitnesstraining.

A woman with long dark hair is sitting on a dark rectangular pedestal. She is facing away from the camera, looking upwards and to the right. The background is a soft, hazy white, suggesting a steamy or misty environment. The lighting is soft and diffused, highlighting the contours of her body.

Dampfbäder

Schon in der Antike und im Mittelalter wurde begeistert im Dampf geschwitzt. Im Norden machten die Kelten, Angelsachsen und Germanen einfach Dampf. Im Süden entwickelten Griechen, Römer, Perser und Türken dagegen eine echte Dampfkultur. Ob in Fellzelten, Steinschwitzbädern, Holzhütten oder unter Felskuppeln - das Prinzip war stets das gleiche: rund 45 Grad Wärme bei 100 Prozent Luftfeuchtigkeit.

Heute unterscheiden wir zwischen Teil- und Volldampfbädern. Bei Teilbädern wird der Dampf nur auf einzelne Körperpartien gelenkt, bei Volldampfbädern gleich ein ganzer Raum unter Dampf gesetzt. Der kann allerdings so klein sein, dass es heute selbst in einem durchschnittlich großen Badezimmer möglich ist, ein eigenes Dampfbad zu installieren. Damit haben Sie täglich Gelegenheit, sich unkompliziert selbst zu verwöhnen. Für Ihre Gesundheit kann Ihnen gar nichts Besseres einfallen, denn Dampf ist einfach die ideale Kombination von Wärme und Feuchtigkeit. Sie entkrampft und entspannt, steigert die Durchblutung, reinigt Haut und Lunge, beruhigt die Bronchien und befreit die Nase. Das Schwitzen im Dampf regt außerdem den Zellstoffwechsel an. Die kalte Dusche danach ist allerdings ein Muss. Wer sich dazu überwinden kann, fühlt sich hinterher topfit.



Day Spa

Tagesfarm ist der deutsche Begriff für Day Spa. Noch vor wenigen Jahren als Geheimtipp gehandelt, gibt es sie heute in jeder großen Stadt. Sie bieten Beauty im Kompaktprogramm. Zwischen drei und sieben Stunden werden für die Komplettbehandlung von Gesicht und Körper aufgewandt. Kosmetik, Massagen, Bäder und Fitness stehen auf dem Programm. Ein Tag im Spa ist wie ein Ausflug in eine andere Welt.

Dampfdusche

Stellen Sie sich vor, es ist Feierabend. Sie entledigen sich Ihrer Kleidung und gönnen sich zunächst eine erfrischende Dusche. Schön? Und wie wäre es gleich anschließend mit einem entspannenden und reinigenden Dampfbad? Herrlich? Und wenn dann, zum guten Schluss, auch noch eine belebende kalte Dusche winken würde? Unübertroffen? Das ist tatsächlich ein Start in den Abend, der sich schwerlich toppen lässt. Und Sie müssen weder J.R. Ewing noch Prinz Charles sein, um sich diesen Luxus im eigenen Heim leisten zu können. In modernen Dampfduschen (vgl. Seite 18) werden Dusche und Dampfbad badezimmergerecht kombiniert – für jedermann.

➤➤➤ Checkliste siehe Seite 38



Düfte

In Sekundenschnelle beeinflusst ein Duft Ihre Stimmung. Kaufhäuser aromatisieren ihre Räume daher gern mit Vanille. Das steigert nachweislich die Kauflust. Wenn Sie ein duftendes Bad nehmen, bedenken Sie, welchen Effekt Sie anstreben. Rosenöl sorgt für gute Laune, Lavendel ist eine prima Einschlafhilfe, Rosmarin macht munter.

Dusche

Duschen ist nachweislich die hygienischste Art der Reinigung, weil das fließende Wasser den Schmutz ab- und wegpült. Außerdem nimmt der Körper erstaunlicherweise die Temperatur des Wassers viermal intensiver auf als beim Baden. Beginnen Sie Ihre tägliche Dusche stets mit einem körperwarmen Brausestrahl. Dann gilt für

Day Spa daheim: Genießen Sie ein Aromabad bei Kerzenschein und leiser Musik. Erfrischen Sie sich anschließend mit kräftigem Wechselduschen und nutzen Sie Ihren Schwung dann für eine Runde Zahlengymnastik (vgl. Seite 34).



Spa

siehe Seite 28



Warmduscher: Duschkopf auf „sanft“ einstellen. Temperatur zwischen 37 und 39 Grad wählen. Idealer Abstand zum Duschkopf: 30 bis 40 Zentimeter. Duschstrahl zuerst über den Kopf laufen lassen. Tief atmen und den Kopf drehend lockern. Dann den Strahl auf die Schultern richten. Kaltduscher sollten nicht weniger als 20 Grad einstellen und keinesfalls länger als drei bis vier Minuten in der Dusche bleiben.



Wechseldusche siehe Seite 32



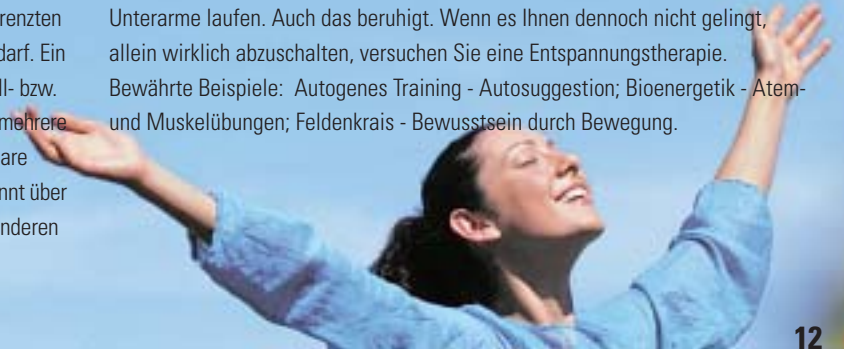
Duschpanel

Duschen macht fit. Schon eine ganz normale Dusche lässt sich immer wieder anders nutzen. Wir können heiß oder kalt duschen, werden genüsslich von oben berieselt, oder massieren uns selbst gezielt mit der Handbrause. Noch schöner allerdings ist ein Duschpanel, das eine regelrechte Fitness-Säule darstellt. Mit einer solchen Wellnessdusche landen Sie im Land der unbegrenzten Dusch-Möglichkeiten – ohne größeren Platzbedarf. Ein Panel verfügt nicht nur über eine Kopf-, Schwall- bzw. Regenbrause von oben, sondern zusätzlich über mehrere verstellbare Seitenbräusen und die unverzichtbare Handbrause. So können Sie das Wasser entspannt über Ihren Kopf laufen lassen und sich zugleich an anderen Stellen kräftig massieren (vgl. Seite 22).

>>> Checkliste siehe Seite 38

Entspannung

Um rasch zu entspannen, empfiehlt es sich, zunächst den Atem zu kontrollieren. Atmen Sie ruhig ein und aus und richten Sie Ihren Blick in die Ferne. Versuchen Sie, den Kiefer zu lockern. In der Regel beißen wir uns bei Stress nämlich auf die Zähne. Ihre Gesichtsmuskulatur entspannen Sie am leichtesten, indem Sie lächeln. Legen Sie die Füße hoch oder gönnen Sie sich ein warmes Bad. Wenn die Zeit für ein Vollbad nicht reicht, lassen Sie zumindest warmes Wasser über Ihre Hände und Unterarme laufen. Auch das beruhigt. Wenn es Ihnen dennoch nicht gelingt, allein wirklich abzuschalten, versuchen Sie eine Entspannungstherapie. Bewährte Beispiele: Autogenes Training - Autosuggestion; Bioenergetik - Atem- und Muskelübungen; Feldenkrais - Bewusstsein durch Bewegung.



Fango

Fango-Packungen werden gerne als Vorbereitung für eine Massage eingesetzt, um die betroffenen Muskelpartien zu entspannen. Und auch in der Rheumatherapie nutzt man den vulkanischen Mineralschlamm intensiv. Bei einem Fangobad kommt der Körper durch die Wärme von Wasser und Fango mächtig ins Schwitzen. Das führt zur Gefäß-erweiterung und zur Beschleunigung des Blutkreislaufes. Außerdem regen die Algenbestandteile im Fango die Produktion schmerzstillender Körpersubstanzen an.

Farblichttherapie

Farben besitzen Kraft. Sie können die Stimmung maßgeblich beeinflussen. Von den Augen wandern Farbsignale über das Gehirn an das vegetative Nervensystem. Rot symbolisiert Energie, Aktivität und Erotik. Orange steht für sanfte Sinnlichkeit, die zu tiefer Lebensfreude führt. Zur Aktivierung des Herzens bietet sich Rosa an. Blau dämpft, neutralisiert und lädt zum Träumen ein. Grün wirkt beruhigend. Die Ägypter hängten Fensteröffnungen mit Tüchern, um die Kraft der Farben zu nutzen. Sie hingegen haben die Chance, in einer Dampfdusche oder in einem Whirlpool mit Farblichtprogramm eine neue Dimension heimischer Wellness zu genießen – wann immer Sie wollen.



Fango hilft gegen ungeliebte Orangenhaut. Sie tragen die Masse auf, decken sie mit Folie ab, genießen 30 bis 40 Minuten ein gutes Buch. Wenn Sie das dreimal in 10 Tagen wiederholen, sollte der Erfolg sichtbar sein.

Feng Shui

Die jahrtausendealte Wissenschaft vermittelt die Erkenntnis um ein Leben in Harmonie mit der Umgebung. Sie verspricht, Gesundheit, Wohlstand und Glück mit einfachen Mitteln aktiv zu verbessern. Seit einigen Jahren beginnt die westliche Welt, sich verstärkt für die aus China stammende Lehre zu interessieren. Vor allem in der Architektur berücksichtigt man die Regeln des Feng Shui auch in Europa immer häufiger. In Hong Kong dagegen wurde kaum ein Gebäude ohne die Weisheiten eines Feng Shui-Meisters errichtet. Dessen Aufgabe ist es, die äußere Umgebung, die Bauweise und die Positionierung der Einrichtungsgegenstände so zu wählen, dass möglichst viel frische und gute Lebensenergie, so genanntes Chi, fließt. Wer die eigene Wohnung entsprechend umgestaltet, soll sein Wohlbefinden erheblich steigern.

Fitness

Wer gesund leben will, muss etwas für seine Fitness tun. Ein wohl dosiertes Trainingsprogramm stärkt das Immunsystem, die Durchblutung, den Stoffwechsel, Herz und Kreislauf. Wer regelmäßig trainiert, wird widerstandsfähiger, psychisch stabiler und sieht strahlender aus. Betrachtet man die Scharen von Walkern, Joggern und Skatern, scheinen das viele Menschen begriffen zu haben. Rund zehn Millionen Sportbegeisterte laufen regelmäßig. Etwa acht Millionen zischen auf Inlinern durch die Straßen. Jeder dritte Deutsche geht gern Schwimmen. Drei Millionen zieht es im Winter zum Langlaufen auf die Loipe. Wer zu wenig Zeit zum Joggen oder für ein Fitness-Studio hat, kann aber auch daheim mit täglicher Gymnastik achtbare Erfolge erzielen. Sechs Minuten Frühsport täglich reichen aus, um rundum gut drauf zu sein. Menschen, die morgens trainieren, fühlen sich den ganzen Tag über zufriedener. Ihr Körper verbrennt tagsüber mehr Fett, lästige Pölsterchen und Rettungsringe verschwinden. Als Faustregel für das Fitnessprogramm gilt: Sie sollten regelmäßig, richtig, in Maßen und mit Spaß trainieren.



Fußreflexzonenmassage

Eine Reflexzonenmassage bewirkt viel mehr als eine übliche Fußmassage. Sie sorgt für eine umfassende Verbesserung der Organfunktionen des gesamten Organismus. Die Fußreflexzonenmassage bekämpft nicht einseitig die Krankheiten und Symptome eines Patienten, sondern fördert seine Selbstheilungskräfte. Grundvoraussetzung für eine effektive Therapie ist eine entspannte Körperlage. Da man nicht täglich zur Massage gehen kann, bietet ein Bad im Whirlpool (vgl. Seite 33) eine interessante Alternative, um zu Hause u. a. die Fußsohlen massieren zu können.



Hamam

Den besonderen Reiz des türkischen Schwitzbades machen die traditionellen Prozeduren aus: Der Gast wird von dem Telak, einem orientalischen Bademeister, eingeseift, mit einem Handschuh aus Ziegenhaar massiert und gewaschen. Außerdem gehört die Massage auf dem Bauchstein, einem massiven, beheizten Steintisch, dazu.

Hydrotherapie

Die Hydrotherapie umfasst sämtliche Variationen der Heilbehandlung mit Wasser. Schon die Wahl der Temperatur eröffnet unterschiedliche Anwendungsmöglichkeiten: Kaltes Wasser regt die Durchblutung der inneren Organe an und wirkt entzündungshemmend. Heißes Wasser fördert die Durchblutung der Haut sowie der Muskeln und entspannt. Zu Hause können Sie sich dieses Wissen zunutze machen und Ihre eigenen hydrotherapeutischen Maßnahmen entwickeln. Eine warme Dusche dient der Entspannung, kaltes Abduschen der Beine und Arme wirkt belebend. Der Einsatz von Fuß- und Rückendüsen macht die gezielte Massage möglich. Je nach Stärke des Strahls massiert das Wasser auch Muskeln und Gewebe. Bekannteste Therapieformen: Bäder, Dampf, Wassertreten, Kneipp'sche Güsse, Druckstrahlgüsse, Wickel und Abreibungen.

➤➤➤ Whirlpool / Whirlwanne siehe Seite 33

Kneippkur

Bekannteste Elemente der Kneippkur sind die wechselnden kalten und warmen Wasseranwendungen. Über Teil- oder Vollbäder, Güsse, Wassertreten und Wickel werden Kreislauf und Stoffwechsel angeregt. Das härtet ab und kräftigt das Immunsystem. Grundregeln für den Hausgebrauch: Erst warm, dann kalt. Warm oben beginnen, kalt unten beginnen. Regelmäßig, am besten täglich, anwenden.

Kohlensäurebad

Ein CO₂-Bad kommt bei Erschöpfungszuständen, Schlaflosigkeit, Migräne und Herz-Kreislaufbeschwerden zum Einsatz. Dazu wird das Badewasser bei einer Temperatur von 28 bis 32 Grad stark mit Kohlensäure angereichert. Wirkungsweise: Die Mikro-massage der zerplatzenden Bläschen verbessert die Durchblutung der Haut.

Liquid Sound

Eine Massage aus warmem Wasser, Licht und Musik verspricht Liquid Sound. Tatsächlich erleben Sie in einer Sole, das ist kochsalzhaltiges Wasser, farbig pulsierende Lichtspiele und leise Töne in Unterwasserakustik. Damit soll eine tiefe Entspannung, bestenfalls sogar ein meditativer Zustand erreicht werden.

Luftbefeuchter

Gerade in den Wintermonaten leiden viele Menschen unter trockener Luft. Die Schleimhäute sind gereizt, die Infektionsgefahr groß. Luftbefeuchter, die in Ruhezonen oder im Bad platziert werden, schaffen wirkungsvoll Abhilfe. Je nach Geschmack gibt es Modelle von mediterraner Form bis zur klassischen Edelstahlversion.

>>> Fortsetzung ABC siehe Seite 25





»winning quality«

Was ist Ihnen lieber: mit Dampf abschalten, im Sprudel sinnlich genießen oder Frische tanken unter der Regenbrause? Wer sein Bad in ein Wellnessparadies umwandeln möchte, sollte zunächst herausfinden, was ihm und seinen Lieben gut tut. Aber egal, ob sie oder er sich nun für Dampfdusche, Whirlpool oder Dusch-

panel entscheidet: Alle drei verbergen viele technische Feinheiten, die wesentlich zum Genuss von Leib und Seele beitragen. Auf welche Ausstattung, Materialien und Details Sie unbedingt achten sollten? Die folgenden Seiten zeigen Ihnen maßgebliche Qualitäten.



Dampfen

Dampfduschen erfrischen vielfältig. Der wohltuende Nebel tritt aus einer Düse aus, die im unteren Bereich der Rückwand sitzt und ohne lange Vorwärmzeiten aktiviert werden kann. Wer beim sanften Schwitzen Wert auf Atmosphäre legt, taucht einfach ab in ein anderes Licht. Ein auf Wunsch integrierter Farblichtwechsler macht's möglich. Ein Muss für die Ausstattung: flache Kopfbrause mit trendigem Tropical-Rain-Effekt sowie eine Handbrause mit mehreren Strahlarten. Über ein Bedienpaneel lassen sich außerdem weiche Rücken- und Nackendüsen sowie massierende Seitenbrausen anwählen. In der Regel genügt leichtes Antippen am „Touchscreen“, um die Wasserkraft in Gang zu setzen.

Links: Bedienpaneel mit „Touchscreen“ und hochwertigen Markenarmaturen. Rechts: verstellbare Seitenbrausen.
Aufnahmen: „Duscho-live Pure“.



Nehmen Sie Platz

Dampfduschen gibt es mit festen bzw. losen Duschsitzen, die zusätzlich als Badhocker dienen. Zahlreiche Material- und Farbkombinationen erlauben individuelle Gestaltungsvarianten. Wer seine Wandfliesen nicht verdecken will, wählt ein Modell ohne Rückwand. Dampfduschen bestehen aus vielen Materialien.

Nur wenn alles buchstäblich zusammenpasst, haben Sie ein zuverlässiges Produkt vor sich. Zum Beispiel bei der Dichtigkeit und Duschwand-Bruchstabilität gemäß DIN-Vorschriften, der Pflege- und Reinigungsfreundlichkeit, der Verarbeitung von Gläsern und Profilen.

Übrigens: Manchmal schützt schon kräftiges Rütteln an den Türen vor unüberlegten Fehleinkäufen.

»winning quality«

Rahmenlose Duschwand und gebogene Flügeltüren verleihen der Dampfdusche „Duscho-live Pure“ ein Outfit mit Wellness-Qualitäten. Für Ihre Planung: Die Multifunktionsdusche nimmt nicht mehr Platz ein als eine herkömmliche Dusche.



Whirlen

Eine Kur im Whirlpool ist Einstellungssache - im wahrsten Sinne des Wortes, denn der Wirbel in der Wanne wird auf unterschiedliche Art erzeugt. Beim Luftsystem drückt ein Gebläse Warmluft über flache Bodendüsen in die gefüllte Wanne. Feinperlige Blasen bewirken eine Mikromassage. Beim Jet-System saugt eine elektrische Pumpe Wasser an und presst es durch

Seitendüsen als druckvollen Massagestrahl in die Wanne zurück - für Nacken, Schultern, Rücken, Oberschenkel, Waden oder Füße. Das Luft- und Jet-System kombiniert beide Verfahren. Praktisch: Der Kurzurlaub für Alltagsgestresste wird bei einigen Modellen von einem ausfahrbaren Terminal gesteuert. Programmieren Sie es je nach Befinden und sprudeln Sie los.

Nackenkissen, ausgereifte Düsenteknik und ergonomische Innenkontur tun Leib und Seele gut. Aufnahmen: „Bella Vita Spa“.



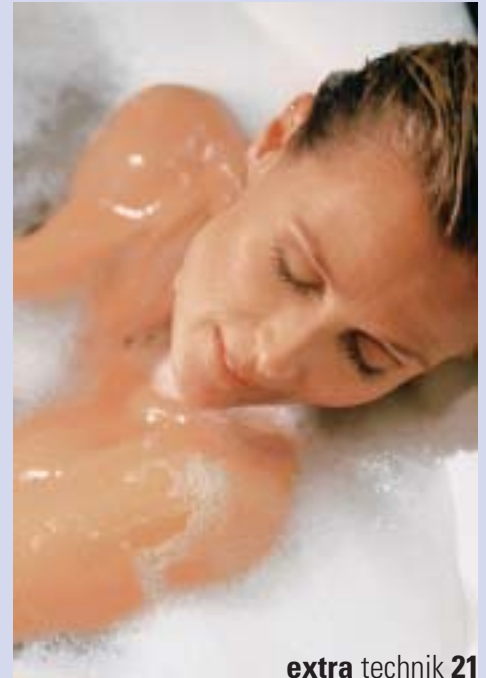
Extras für den Beautytag

Jeder Whirlpool hat eine persönliche Note. Wählen Sie über die Zahl, Funktion und Anordnung der Düsen hinaus Ihre eigene Vital-Quelle - mit Mikroprozessorsteuerung, Wasserstandsensoren und Zusatzheizung. Mit Extras wie Unterwasserscheinwerfer und Farblichtwechsler. Ein automatisches UV-Desinfektionssystem bekämpft wirksam Keime. Ebenso der Stoff,

aus dem die Whirlpoolträume gemacht sind: Gegossenes Sanitäracryl fühlt sich warm an und gilt als strapazierfähig. Kratzer verschwinden mit Schleifpapier und Polierpaste. Zudem ist das Material dank der geschlossenen, porenfreien Oberfläche reinigungsfreundlich. Ob Sie zur Ruhe kommen oder Ihre müden Knochen wachsprudeln wollen: Spezielle Sitzausformung im Bodenbereich oder integrierte Armlehnen erlauben bequemen Wellness-Wirbel.

»winning quality«

Wärme, Wasser und Luft umströmen den Körper. Verwöhnen, massieren und entspannen. Und das beste daran: Sie müssen für die rezeptfreie Therapie nicht mal Ihr Bad verlassen.



extra technik 21

Duschen

Ruhe, die Seele baumeln lassen, Kraft tanken - das ist die eine Seite des Wellness-Urlaubs zu Hause. Vitalen Menschen genügt das aber bei weitem nicht. Sie starten in den Tag mit einem erfrischenden Brausespaß, am liebsten mit einem Duschpanel. Hochwertige Materialien wie mattiertes Glas oder Aluminium in glänzender Bicolor-Ausführung streiten um die Gunst von Wasser-

frauen und -männern. Wie der Konkurrenzkampf auch ausgeht: Sie machen sich an der Wand oder in der Ecke ganz klein und lassen sich gleichermaßen in Neubauten sowie bestehende Badkonzepte integrieren. Je nach Modell ist sogar eine Montage an die vorhandenen Wandanschlüsse Ihrer Dusche bzw. über den Brauseschlauch der Duscharmatur möglich.



Links: Duschpanels aus Markenhand bieten Brausespaß, Bedienkomfort und maximale Flexibilität beim Einbau.

Beide Aufnahmen: „Duschpanel Aquadrive“.

Rechts: Extravagante Duschlösung inkl. Fitmacher aus Kopfbrause, Handbrause und Seitenbrausen. Aufnahme: „Life Evolution“.





Links: Normal, Massage, Soft - welche Strahlart Ihnen den Kopf wäscht oder den Kreislauf auf Touren bringt, entscheiden Sie.

Rechts: Wassernixen aufgepasst: Seitenbrausen schießen kräftig mit Wasser.

Alle Aufnahmen: „Duschpanel Duschofit“.

»winning quality«

Herrlich erfrischend!

Duschpanels haben zu Recht den Ruf, Wasserspaß pur zu garantieren, sorgen die schlanken Einheiten doch schnell für neue Frische. Aus Kopf- und Handbrause sprüht sanft das Wasser oder knetet - je nach Strahlart -

Muskeln weich, aus in Neigung und Strahlwinkel verstellbaren Seitenbrausen schießt es kräftig hervor. Damit das spritzige Repertoire von Dauer bleibt, sollten Duschsüchtige besonders auf die Pflegefreundlichkeit der Oberflächen und auf Armaturenkomponenten aus „Markenhand“ achten.



extra technik 23



»winning quality«

Material

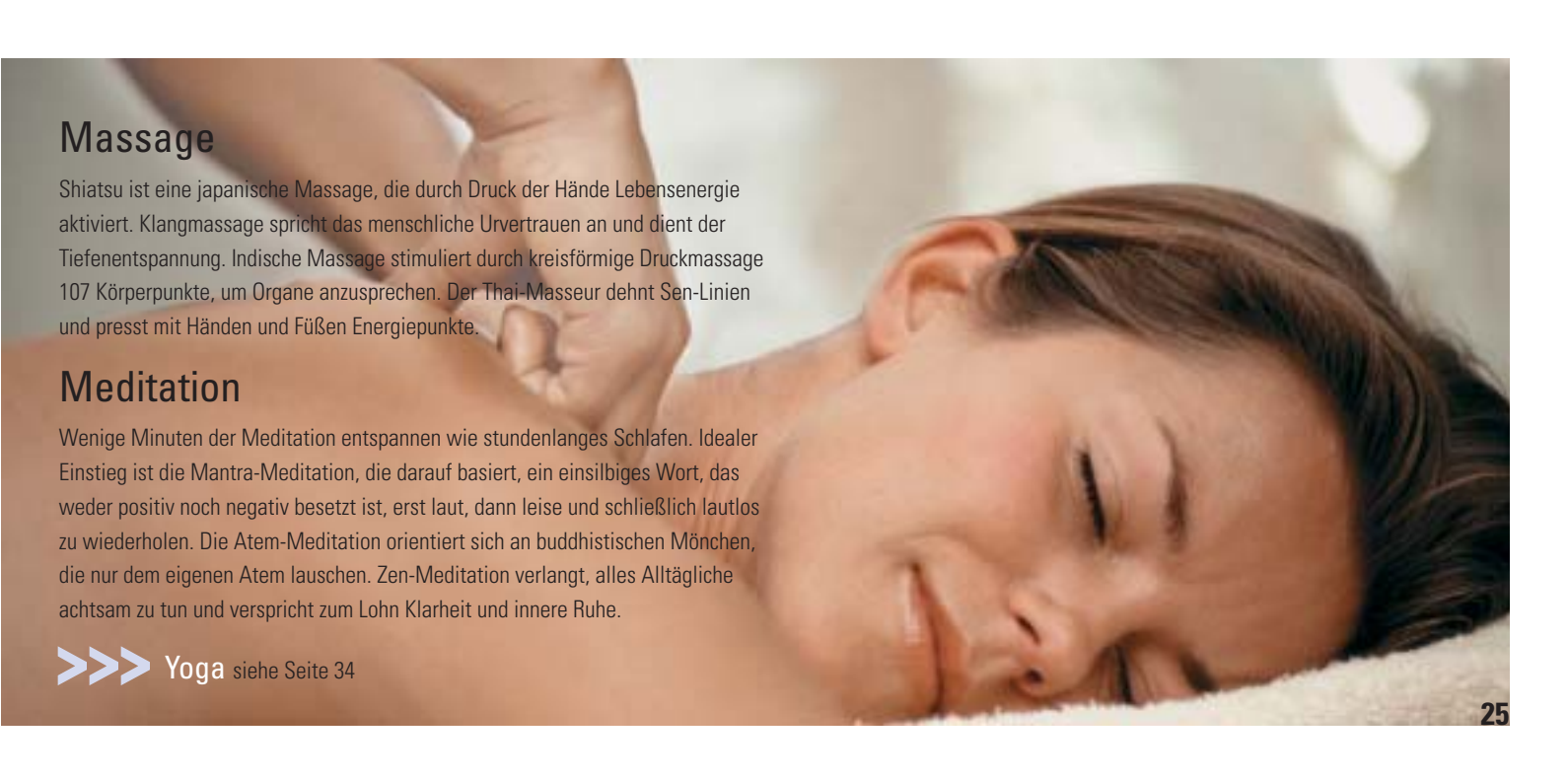
Viele Qualitätsunterschiede sind nicht sofort zu erkennen. Das fängt an bei der Materialstärke und endet beim Werkstoff. Fragen Sie z. B. nach gegossenem Sanitäracryl, Aluminiumprofilen, Einscheibensicherheitsglas und korrosionsfreien Düsen aus V4a-Edelstahl.

Markenqualität

Markenprodukte müssen viele Prüfungen bestehen. So orientieren sich Whirlpools an den RAL-Richtlinien für die Gütezeichen „Acrylwanne“ und „Whirlwanne“. Aber auch die Installationsfreundlichkeit einer Dampfdusche durch Vormontage gehört zur Messlatte.

Badprofis

Nur wer den Profi für den Einbau seiner neuen Wellness-Produkte beauftragt, kann bei Schäden mit Garantieleistungen rechnen. Um sich ein Bild von dem breiten Wohlfühl-Angebot zu machen, besuchen Sie am besten die Schauräume des Fachhandwerks oder die Ausstellungen des SHK-Fachgroßhandels.



Massage

Shiatsu ist eine japanische Massage, die durch Druck der Hände Lebensenergie aktiviert. Klangmassage spricht das menschliche Urvertrauen an und dient der Tiefenentspannung. Indische Massage stimuliert durch kreisförmige Druckmassage 107 Körperpunkte, um Organe anzusprechen. Der Thai-Masseur dehnt Sen-Linien und presst mit Händen und Füßen Energiepunkte.

Meditation

Wenige Minuten der Meditation entspannen wie stundenlanges Schlafen. Idealer Einstieg ist die Mantra-Meditation, die darauf basiert, ein einsilbiges Wort, das weder positiv noch negativ besetzt ist, erst laut, dann leise und schließlich lautlos zu wiederholen. Die Atem-Meditation orientiert sich an buddhistischen Mönchen, die nur dem eigenen Atem lauschen. Zen-Meditation verlangt, alles Alltägliche achtsam zu tun und verspricht zum Lohn Klarheit und innere Ruhe.

>>> Yoga siehe Seite 34



Mineralwasser

Wasser trinken ist die einfachste Möglichkeit, das Wohlbefinden zu steigern. Etwa 2,5 Liter Wasser scheidet der Mensch täglich aus. Dabei verliert er Mineralstoffe und Spurenelemente, die er ebenso wie die Flüssigkeit wieder ersetzen muss. Wer zwei bis drei Liter Wasser am Tag trinkt, hilft dem Körper auf die Sprünge. Er verbessert seine Verdauung, entlastet die Nieren, stärkt das Immun- und das Herz-Kreislauf-System. Wasser fördert die Entschlackung und reguliert die Körpertemperatur. Wenn Sie ausreichend Wasser trinken, wird Ihre Leistungsfähigkeit steigen, Ihre Stressanfälligkeit sinken. Auch die Haut schimmert schöner. Besonders hochwertig ist natürliches H₂O, das Mineralstoffe und Spurenelemente in gelöster Form enthält. Zu den wichtigsten Inhaltsstoffen zählt Magnesium. Es aktiviert die Enzyme für die Energiegewinnung. Wichtig ist auch Kalium, das unser Zellwachstum beeinflusst und den Blutdruck senkt. Phosphor und Kalzium wiederum fördern den Knochenaufbau und regulieren den Wasserhaushalt.

H₂O

Rasulbad

Im arabischen Rasul schmiert man sich - gerne auch gegenseitig - mit Schlämmen ein. Bei geringer Luftfeuchtigkeit trocknet der Schlamm. Dann erwärmt sich der Raum unter Dampfschüben oder Nieselregen. Der Schlamm wird wieder feucht und erneut auf der Haut verrieben. Bei 50 bis 55 Grad ist das Rasulbad kreislaufschonender als die Sauna. Ein entspannendes und sinnliches Erlebnis.

Römisches Dampfbad

Hier wandert man von warmen über heiße in kalte Bäder. Das Tepidarium (vgl. Seite 28) ist das „Regenerationsbad“ mit 37 bis 39°, das Calendarium die „Dampfgrotte“. In dem heißen Dampf- und Inhalationsbad herrscht eine Luftfeuchtigkeit von nahezu 100 Prozent und eine Temperatur von 42 bis 50°. Der Stoffwechsel wird aktiviert, die Muskulatur gelockert, und Sie inhalieren Duftstoffe und aromatische Dämpfe. Ideale Aufenthaltsdauer: 30 bis 40 Minuten. Laconium nennt sich der Intensivraum. Der Körper kommt bei 55 bis 65° ins Schwitzen und scheidet Schlacke aus. Verweilzeit: rund eine Stunde. Mit Frigidarium, Eisgrotte, bezeichne(te)n die Römer schließlich ein Kaltbad, das der Re-Vitalisierung nach dem Saunagang dient. Es ist der Wechsel zwischen den Räumen, der das Römische Dampfbad medizinisch sinnvoll macht.

Solarium

Sonne spendet Energie, Wärme und Licht. Sie macht aktiv und hebt die Stimmung. Die Menschen allerdings sind im Umgang mit der Sonne vorsichtiger geworden. Sie wissen um die Gefahren durch Hautkrebs und vorzeitige Hautalterung. Auf Sonne und Bräune wollen dennoch nur wenige verzichten. Gute Solarien unterscheiden sich von der Sonne durch ein für die Haut günstigeres Verhältnis von UVA- und UVB-Strahlen. Der Vorteil: kontrollierte und genau dosierbare Besonnung für jeden Hauttyp.



Spa

„S p a“ ist die lateinische Abkürzung für sanus per aquam, was nichts anderes bedeutet als „Gesundheit durch Wasser“. Schon locken in der Stadt Entspannungs- und Wohlfühlloasen zu einem Tagestrip ins Land der Sinne. Für mehrtägige oder -wöchige Aufenthalte gibt es am Meer, auf den Bergen, im In- und Ausland eine Fülle von Wellness-Hotels mit wunderschönen Bäder-, Massage- und Kosmetikbereichen, den so genannten Spas. Dort finden Sie nahezu alles, was Herz und Haut begehren. Mittlerweile gibt es sogar Diät- oder Gourmet-Spas. Bleibt einzig: die Qual der Wahl!

Tepidarium

Tepidarium nennt man in der Regel die erste Etappe des traditionellen römischen Dampfbades. Es ist ein lauwarmer Raum, der als Kreislauf schonendes Regenerationsbad eingestuft wird. Die Wände und angewärmte Entspannungsliegen aus massivem Stein geben Strahlungswärme in den Raum sowie an den Körper ab. Die meisten Menschen empfinden den Aufenthalt als sehr entspannend und stärken ihr Immunsystem bei einer Temperatur von 37 bis 39 Grad auf angenehme weile sanfte Weise. Ohne gesundheitlichen Schaden fürchten zu müssen, können Sie sich dort über Stunden hinweg aufhalten.



Thalassotheapie

„Thalassa“ heißt auf Griechisch Meer. Folglich ist die Thalassotheapie die Behandlung mit allem, was das Meer zu bieten hat. Dazu zählen das Klima, das Wasser und der Schlick. Die Palette der Anwendungsmöglichkeiten ist groß: Meersalzbäder, Sprudel- und Unterwassermassagen, Algenwickel, Schlickpackungen, Inhalationen von Nebel-Meerwasser-Gemischen und Heilgymnastik. 1869 begann ein französischer Arzt, die Behandlungsmethode publik zu machen, die es eigentlich schon seit Jahrtausenden gibt. Verkündete doch schon Platon: „Das Meer wäscht alle Beschwerden weg“.



Tatsächlich soll die Therapie bei chronischen Erkrankungen der Atemwege, Kreislaufabilität, Neurodermitis, Gelenkrankheiten sowie Entwicklungsstörungen bei Kindern Besserung bringen. Algen, Meeresschlamm, Tang und Salzwasser haben aber auch eine straffende, entschlackende und aktivierende Wirkung. Sie versorgen die Haut mit Mineralien, Magnesium, Kalzium, Jod und Eisen. Druckausgleich im Gewebe regt den Stoffwechsel an und fördert die Durchblutung. Das Gewebe festigt sich, die Haut wird mit mehr Feuchtigkeit versorgt, viel stärker durchblutet und dadurch glatt, straff und weich – Cellulitis kann sich bessern. Vorsicht ist allerdings geboten, wenn eine Jod-Überempfindlichkeit vorliegt.

Thermotherapie

Sonnenstrahlen im Frühling, eine warme Dusche, Kaminfeuer – Wärme tut gut. Im Gegensatz zur Kälte erweitert Wärme die Blutgefäße, entspannt die Muskulatur und fördert die Durchblutung. Es kommen ganz unterschiedliche Wärmeträger zum Einsatz: Heißluft, Rotlicht, Saunabad, Heublumensack oder warmer Wickel. Zu den beliebtesten Wärmeanwendungen zählt die Fango-Paraffin-Packung. Wärme hilft vor allem bei Erkältungen, Grippe, Unterleibsschmerzen, Muskelverspannungen und Nervenentzündungen. Bei akuten Entzündungen, Blutungen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krampfadern und Venenentzündungen ist die Thermotherapie dagegen nicht geeignet.

Sie können Thalasso auch in Ihrer Badewanne genießen. Algen- und Meerwasser-Präparate sind in Apotheken und Reformhäusern erhältlich. Allerdings stellen sie für den Organismus immer eine Belastung dar. Deshalb dürfen Sie Ihr privates Algenbad nur besteigen, wenn Sie nicht an Bluthochdruck, Kreislaufstörungen oder anderen akuten Erkrankungen leiden.



Wannenbäder

Duschen und Baden sind die mit Abstand favorisierten Tätigkeiten in deutschen Bädern, fanden Meinungsforscher heraus. Während Männer gerne nur schnell unter die Dusche huschen, ziehen Frauen ein ausgedehntes Wannenbad vor. Ein Badethermometer ist da kein überflüssiger Luxus. Zu heißes Baden belastet nämlich den Kreislauf.

Die ideale Temperatur für ein warmes Vollbad beträgt 36 bis 39 Grad. Nervöse Menschen allerdings sollten die Wassertemperatur auf 35 Grad begrenzen. Bäder, die länger als 15 Minuten dauern, machen müde und schlapp. Gegen Schlaflosigkeit wirken sie prima. Wer allerdings richtig munter werden will, duscht sich nach einem warmen Bad kalt ab. Wenn Sie an ein Vollbad ein Fußwechselbad anschließen, bleiben Ihre Füße den ganzen Tag lang frisch. Bei sehr trockener Haut sollten Sie höchstens dreimal pro Woche baden und an den übrigen Tagen duschen. Für trockene Haut sind Cremebäder zu empfehlen. Überempfindliche Haut lässt sich am besten mit einem Molke-, Milch- oder Kleiebad pflegen. Im Vollbad ist die Bürstenpflege gegen Fettpölsterchen, Cellulite und unreine Haut besonders wirksam. Wichtig: gründliches Frottieren, denn es regt die Blutzirkulation an. Fetten Sie nach jedem Bad Ihren Körper gründlich mit Bodylotion oder Körpercreme ein. So bleibt die Haut geschmeidig.



Warmduschen

Wer warm duscht, lockert vor allem die weit verbreiteten Verspannungen im Schulter-Nackebereich. Ideal sind ein sanfter Duschstrahl, eine Wassertemperatur von 37 bis 39 Grad und 30 bis 40 Zentimeter Abstand zwischen Ihrem und dem Dusch-Kopf. Lassen Sie Schultern und Kopf unterm Wasser kreisen!

Warmer Sand

Lang ausgestreckt im warmen Sand - wenn Sie ca. 3 x 4 Meter Platz haben, können Sie Ihren Sommertraum im eigenen Bad wahr werden lassen. Sie besorgen sich Heiz-Estrich, der bis auf 50 Grad aufgeheizt werden kann, und berieseln ihn mit Speziandsand. Der Estrich erwärmt den Sand auf etwa 36 Grad. Der Effekt: Ein Sandbad versorgt die Muskeln mit heilender Wärme und entschlackt die Haut.

Waterbalancing

Beim Water-Float-Balancing werden Sie etwa eine Stunde von einem so genannten Waterbalancer auf Schwimmhilfen gelegt. Sie können die Augen schließen und sich treiben lassen. Der Waterbalancer schaukelt Sie sanft und massiert Sie. Ohne Schwimmhilfe geht es anschließend dreißig Minuten mit dem Water-Swing-Balancing weiter. Wieder stützt Sie der Waterbalancer. Er schaukelt, dreht und stretcht Sie. Zum Abschluss erwartet Sie mit dem Water-Deep-Balancing eine Tiefenentspannung. Damit ist es Ihnen möglich, ganz unter Wasser einzutauchen und dabei sorglose Schwerelosigkeit, Urvertrauen und eine neue Weite des Bewusstseins zu erleben. Waterbalancing verspricht eine neue Dimension der Entspannung, Linderung körperlicher Beschwerden und Hilfe bei Depressionen sowie Schlaflosigkeit. **31**

Wechselduschen

Das Temperatur-Trainingsprogramm beginnt entspannend. Drei bis fünf Minuten lang wird der Körper mit einem sanften, warmen Duschstrahl erwärmt. Dann aber folgt die kalte Dusche, die so eisig wie nur möglich sein sollte. Mit der Handbrause fährt der kalte Strahl zunächst von den Füßen bis zu den Hüften, dann von den Händen bis zu den Schultern und anschließend zur Herzgegend. Die gesamte Abkühlung darf - bei richtiger Anwendung - allerdings nur Sekunden dauern. Handtücher und Bademantel sind tabu. Die Empfehlung lautet tatsächlich, tropfnass in die Kleider zu steigen.

Wellness

Wohlbefinden allein ist nicht Wellness. Reine Verwöhn- und Kosmetikprogramme beschreiben den Begriff auch nicht umfassend. Wellness meint das Gegenteil von Hektik und Bewegungsmangel und steht im Gegensatz zu stickiger Stadtluft und schlechten Essgewohnheiten.

Die Bezeichnung Wellness entstammt der Kombination der Begriffe „well-being“ (Wohlbefinden) und „fitness“. Sie steht für eine Auszeit vom stressbetonten Alltag,



die Körper und Seele verwöhnen soll. Stetes Sitzen, falsche Ernährung und tägliche Überforderung sind gesundheitsgefährdend. Mehr noch: Die persönliche Lebensweise soll sogar zu 50 % darüber entscheiden, ob jemand frühzeitig, also vor dem Erreichen des 65. Lebensjahres, stirbt. Ein gesunder Lebensstil fördert Spaß, Wohlbefinden sowie Zufriedenheit und führt im günstigsten Fall dazu, Anforderungen als Herausforderungen zu erleben. Die Europäische Wellness-Union propagiert: körperliche Fitness, geistige Beweglichkeit, seelische Belastbarkeit, positive Arbeitseinstellung, harmonisches Privatleben, Einklang mit der Umwelt.

Whirlpool / Whirlwanne

Wer in seinem Badezimmer in den Genuss eines Whirlbades kommen möchte, hat prinzipiell die Wahl zwischen einem Whirlpool und einer Whirlwanne. Während die Whirlwanne kaum größer als eine Badewanne ist, liegen die Mindestabmessungen eines Pools bei 2 x 2 m. Bei der Wanne wird das Wasser nach dem Baden abgelassen, beim Pool ist es durch Filtration und automatische Aufbereitung über längere Zeit nutzbar. So lautet *eine* Definition. In der Praxis meinen die Begriffe jedoch häufig ein und dasselbe.

Ein Bad im Whirlpool bzw. in der Whirlwanne (vgl. Seite 20) ist noch erholender als ein normales Vollbad. Millionen von Luft- und Wasserwirbeln entkrampfen bei

angenehmer Temperatur die Muskeln, vertreiben Müdigkeit, lindern Schmerzen und verbessern die Gewebedurchblutung. Die gezielte Ausrichtung der Düsen kann auf einzelne Körperteile wie eine Reflexzonen-Massage wirken und damit nicht nur muskulär, sondern auch vegetativ entspannen.

➤➤➤ Checkliste siehe Seite 38



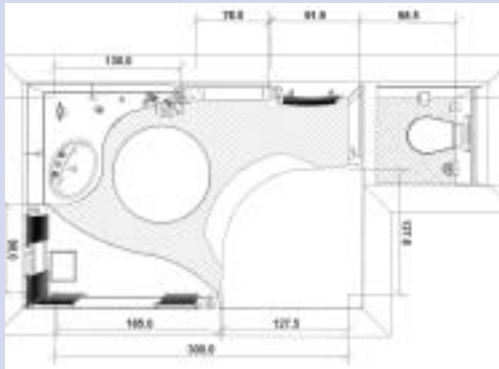


Yoga

Hatha-Yoga gehört zu den bekanntesten Yoga-Arten. Es beinhaltet verschiedene Körperstellungen und -haltungen, die Sie sehr konzentriert einnehmen sollten. Durch die intensive Anspannung und Dehnung bleibt der Körper beweglich und leistungsfähig. Wenn es Ihnen gelingt, ablenkende Gedanken komplett abzublocken, können Sie verborgene Energien frei setzen, Verspannungen lösen und Ihren Körper ganz intensiv erleben. Neben den Körper- sind die Atemübungen von besonderer Bedeutung. Das Atmen gilt im Yoga-System als wichtigste biologische Funktion. Richtig durchgeführt wirkt es beruhigend auf das zentrale Nervensystem.

Zahlengymnastik

Last but not least: Integrieren Sie Zahlengymnastik in Ihr tägliches Pflegeprogramm! Falten Sie die Hände und schreiben Sie mit den Armen große Zahlen. Der gesamte Körper bewegt sich. Halten Sie den Rumpf immer aufrecht, gehen Sie in die Knie und kontrollieren Sie Ihre Haltung im Badezimmerspiegel. Wenn Sie die Zahlen mitsprechen, fließt die Atmung leichter. Steigern Sie Ihr Programm täglich um eine weitere Zahl.

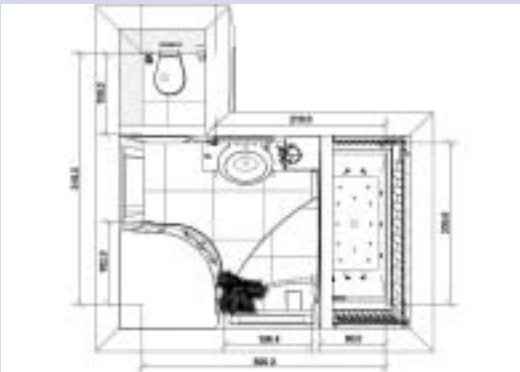


planung

15.000 EUR

Wenn Sie mit einem reinen Nutzbad nicht zufrieden sind und stattdessen lieber gleich ein Naherholungsgebiet einrichten wollen ... dann folgen Sie am besten dieser Planung und verwandeln die Dusche in eine Dampfdusche. Zur Grundausstattung Waschbecken und WC gesellt

sich außerdem eine Wohfühlfläche - z. B. für die kleine Pause zwischen zwei Dampfbädern. Greifen Sie zu Holz. Haut mag seine natürliche Wärme, und außerdem macht es den Raum wohnlich. Grüne Farbe an Wänden und am Boden lässt Zorn verrauchen und fördert die körperliche Ausdauer. Betrachten Sie Ihr persönliches Bild in einem großflächigen Spiegel. Der Nebeneffekt: Mit ihm erscheint ein kleines Bad optisch größer. **35**



planung

30.000 EUR

Man baut nur einmal im Leben, da darf es schon etwas Besonderes sein. Denken jedenfalls viele. Deshalb wird, geht es nach dieser Planung, auch beherzt zu Hause statt im öffentlichen Bad entspannt. Erst in der Dampfdusche und dann im Whirlpool. Oder umgekehrt. Wählen

Sie zwischen warmem Nebel, der sich auf Ihren Körper legt, sanften oder kräftigen Wasserstrahlen aus Rücken- und Nackendüsen und schwerelosem Sprudelbad im Erker. Dunkler Fußboden sorgt dafür, dass Sie sich der Erde dennoch nah fühlen. Eine Stufe erleichtert den Einstieg in den Wirbelspaß. Das Gelb der Fliesen ähnelt dem Sonnenlicht, wirkt anregend, fröhlich und erzeugt Champagnerlaune.

DAMPFDUSCHEN: Mit Sicherheit Wohlfühlen



ACHTEN SIE AUF:

- ✓ Integrierten Ionentauscher zum Schutz vor Verkalkung des Dampfgenerators
- ✓ Zusätzliche Restwasserentleerung am Dampfgenerator
- ✓ Einfache Bedienung, am besten über ein integriertes Touch-Screen-System (mit großflächigen Tasten und gut ablesbaren Zahlen bzw. Symbolen)
- ✓ Getrennte Steuerungsmöglichkeit von Rücken- und Nackenmassagedüsen
- ✓ Kurzfristigen Einsatz der Dampffunktion ohne lange Vorwärmzeiten
- ✓ Duschwanne aus gegossenem Sanitäracryl
- ✓ Komplette Einheit aller einzelnen Bauteile wie Armaturen, Duschwanne, Duschwand und Elektrik
- ✓ TÜV-Prüfung
- ✓ 10 Jahre Nachkaufgarantie für Ersatzteile
- ✓ 5 Jahre Gewährleistung bei Montage durch einen Fachhandwerker
- ✓ Im Fall der Fälle: Bundesweiter Kundendienst von Markenherstellern



DUSCHPANELS: Nicht nass machen lassen

ACHTEN SIE AUF:

- ✓ Thermostate, alle Armaturenkomponenten und Brausen aus „Markenhand“
- ✓ In Neigung und Strahlwinkel beliebig verstellbare Kopf- und Seitenbrausen
- ✓ Unterschiedliche Strahlarten bei Kopf- und Handbrausen
- ✓ Große Bewegungsfreiheit auch auf engem Raum durch geringen Platzbedarf
- ✓ Nachträgliche Einbaumöglichkeit bzw. leichten Austausch vorhandener Duscharmaturen (passende Anschlussmaße)
- ✓ Einfache Demontage bei Wohnungswechsel
- ✓ Alternativ Wand- oder Eckinstallation
- ✓ Flexible Befestigungspunkte zur problemlosen Montage in Fliesenfugen
- ✓ Pflegefreundlichkeit durch glatte Oberflächen und Armaturenkomponenten
- ✓ Ablagemöglichkeiten für Duscutensilien etc.
- ✓ 5 Jahre Gewährleistung bei Montage durch Fachhandwerker
- ✓ 10 Jahre Nachkaufgarantie für Ersatzteile

WHIRLPOOLS: Sicherheit nicht vergessen



ACHTEN SIE AUF:

- ✓ Komplette Vormontage im Werk
- ✓ Problemlose Wartung bzw. Reparatur durch abnehmbare Wannenschürzen
- ✓ Serienmäßiges Desinfektionssystem
- ✓ Vollständige Restwasserentleerung
- ✓ Ergonomische Wannengestaltung
- ✓ Flache Bodendüsen
- ✓ Hochwertige, körperfreundliche Düsenmaterialien (z. B. V4a-Edelstahl)
- ✓ Wanne aus gegossenem Sanitäracryl
- ✓ Geprüfte Sicherheit bei Werkstoffen, Funktion und Elektrik gemäß RAL-Güteanforderungen
- ✓ 10 Jahre Nachkaufgarantie für Ersatzteile
- ✓ 5 Jahre Gewährleistung bei Einbau durch einen Fachhandwerker

check

Literaturhinweise

Gesucht: Wellness, Verbraucherzentrale NRW, Düsseldorf
Wohlfühlbäder, Die Wellness-Farm zu Hause, Midena-Verlag, München
Fühl dich gut!, Gräfe und Unzer Verlag GmbH, München
aqua wellness, Ariston Verlag, München
Das Wohlfühlbuch, Südwest Verlag GmbH, München
Bäder, Wellness-Oasen für das Zuhause, Callwey Verlag, München
Wohnen, Wellness und Feng Shui, Callwey Verlag, München
Winterwellness, Falken Verlag, Niedernhausen

Quellen im Internet

www.g-netz.de
www.medworld.de
www.aterapie-muenchen.de
www.spaworld.de
www.badratgeber.de
www.lifeline.de
www.strathmannag.de

Wichtiger Hinweis

Dieser Ratgeber wurde mit größter Sorgfalt vom Herausgeber erarbeitet und geprüft. Eine Garantie für Inhalte und Ratschläge kann jedoch nicht übernommen werden. Ebenso ist eine Haftung des Herausgebers und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ausgeschlossen.

Impressum

Schweiz

Duscholux AG
C.F.L.-Lohnerstrasse 30
CH-3645 Gwatt-Thun
Tel.: +41/33 33 44 111
Fax: +41/33 33 44 335
e-Mail: info@duscholux.ch
www.duscholux.ch

Österreich

Duscholux GmbH & Co. KG
Am Kirchenholz 2
A-4063 Hörsching
Tel.: +43 (0) 72 21 70 80
Fax: +43 (0) 72 21 70 83 00
e-Mail: duscholux@duscholux.at
www.duscholux.at

Deutschland

Duscholux GmbH
Industriestraße 1
D-69198 Schriesheim
Tel.: +49 (0) 62 03 10 20
Fax: +49 (0) 62 03 10 23 90
e-Mail: info@duscholux.de
www.duscholux.de

Redaktion und Gestaltung:
Linnigpublic, Koblenz/Hamburg
Fotos und Zeichnungen:
Duscholux, diverse Bildarchive
Nachdruck mit Quellenangabe gestattet.



Mit freundlicher Empfehlung

