

PRESSEMITTEILUNG

Das Bad als Quelle der Gesundheit

Das eigene Zuhause wird in der heutigen Zeit immer wichtiger. Es dient nicht nur als Referenz des guten Geschmacks in Sachen Einrichtung, sondern es wird mehr und mehr zum unverzichtbaren privaten Rückzugsort. Noch nie war der Wunsch nach Wohlfühlen und Entspannen im eigenen Heim größer.

Eine tragende Rolle spielt bei diesem Trend die für alle Lebensbereiche wichtige Gesundheit. Nur wer gesund lebt und sich die benötigte Entspannung gönnt, findet die Balance im Alltag und fühlt sich fit.

Das Bad als Raum der Regeneration

Um die erwünschte Regeneration von Körper, Geist und Seele zu erfahren, nutzen immer mehr Menschen das heimische Bad. Diese Veränderung des Badezimmers wird in der Gestaltung und Ausstattung immer deutlicher. Aqua Cultura Badeinrichterin Ines Tanke weiß: „Viele Menschen sehnen sich nach einem für sie perfekten Ausgleich zum hektischen Alltag. Daher planen wir als Badeinrichter immer mehr Wohlfühlzonen in den Bädern ein. So wünschen die einen den Komfort einer eigenen Sauna, andere spannen im großzügigen Duschbereich mit integrierter Sitzbank aus. Der Wunsch, sich im eigenen Bad zu regenerieren, wird immer häufiger an uns herangetragen.“

Derzeit liegen Bäder im Trend, die auf die Bedürfnisse des Nutzers zugeschnitten sind und nicht nur der Erholung, sondern auch der körperlichen Fitness dienen. So finden Sauna und Dampfbad oder -dusche nicht selten den Weg ins Bad. Wichtig dabei ist eine strukturierte Raumplanung, die eine individuelle Lösung anbietet und gleichzeitig auf Design und Komfort achtet. Dies zeichnet die Badeinrichter von Aqua Cultura aus.

Welche gesundheitlichen Vorteile ein regelmäßiger Saunabesuch mit sich bringt, erläutern die Aqua Cultura Badeinrichter ihren Kunden auch gerne ausführlich. Ines Tanke kennt sich aus: „Die Hitze in der Sauna bedeutet erst einmal Stress für den Körper. Der Organismus

arbeitet auf Hochtouren, um die ansteigende Haut- und Körpertemperatur zu senken. Dies führt zu einer gleichmäßigen Atmung, was uns wiederum ruhiger und entspannter macht. Zudem schüttet das Hirn durch die Hitze vermehrt Glückshormone aus. Durch die muskuläre Tiefenentspannung wird die Stresswirkung abgebaut. Bei regelmäßigen Saunagängen lernt der Körper einfacher mit Stress umzugehen.“

Gesundheit im Bad

Als weiteren Tipp empfehlen die Badeinrichter von Aqua Cultura zur Unterstützung der eigenen Gesundheit Kneipp-Anwendungen. Im eigenen Bad sind vor allem Güsse und Bäder leicht umzusetzen. Durch die warmen, wechselwarmen oder kalten Wasseranwendungen können ganz gezielt Symptome gelindert oder (chronischen) Erkrankungen vorgebeugt werden. Eine Sitzbank im Duschbereich, die für bequemen Sitzkomfort bei der Ausführung der Beingüsse sorgt, ist optimal.

Mit regelmäßigen Kneipp-Anwendungen wird der Körper abgehärtet und ist für Erkältungen und Grippewellen nicht mehr so anfällig. Auch Schlaf- oder Durchblutungsstörungen können gelindert werden. Wie die Wasseranwendungen am besten zu Hause umgesetzt werden können und was für die Gesundheit im Bad getan werden kann, erfährt der Kunde ebenfalls in den Aqua Cultura Badstudios in Deutschland und der Schweiz.

Pressekontakt

AQUA CULTURA

Jennifer Simon

Kohlbergstraße 16

53229 Bonn

Tel.: 0228/ 948 35 00

Mail: simon@aquacultura.de

Aqua Cultura

Aqua Cultura ist das Qualitätssiegel führender Badeinrichter in Deutschland und der Schweiz. Hinter der Qualitätsmarke steht ein exklusiver Kreis von Unternehmen, die Bäder der Premiumklasse realisieren. Aqua Cultura steht für Qualität und Design in der Badarchitektur und gibt Endverbrauchern, Architekten und Bauherren einen Überblick über qualifizierte Badeinrichter mit höchstem Anspruch. Die Gesellschaft mit Sitz in Bonn wurde im Juni 2005 gegründet. www.aqua-cultura.de