



SCHWARZWALD PANORAMA

Hotel.Campus.Selfness

— * * S * * —
BAD HERRENALB

Gesundendes Mineral-Thermal-Wasser, nur für Sie!

Wassertemperatur: ca. 30° C

Zusammensetzung des Thermalwassers:

		<u>Wirkt entgegen:</u>
Calcium	12 mg /l	Osteoporose, Gelenkerkrankungen, Rheumatische Erkrankungen
Magnesium	3,7 mg/l	Ruhelosigkeit, Kopfschmerzen, Müdigkeit, Depressionen, Nervosität
		<u>Wirkt für:</u>
Natrium	1,4 mg/l	Regulierung des Wasserhaushaltes
Kalium	1,9 mg/l	Steuerung der Muskelaktivität
Chlorid	2,5 mg/l	Regulierung des Wasserhaushaltes
Nitrat	8,4 mg/l	Regulierung der Darmflora
Sulfat	11 mg/l	Bestandteil im Trinkwasser

Wirkungen auf den Organismus:

Mechanische Wirkung:

Auftrieb, Reibungswiderstand, hydrostatischer Druck bewirken dass Gymnastik im Wasser sehr viel leichter fällt. Der Badende trägt im Wasser nur noch 10 Prozent seines Körpergewichtes.

Thermische Wirkung:

Wärmeregulierung

Chemische und unspezifische Reizwirkungen

Während des Badens wärmt sich der Körper auf. Blutgefäße erweitern sich, der Blutdruck sinkt, Herzschlag und Stoffwechsel nehmen zu, die Sauerstoffaufnahme erhöht sich. Zwischen Körper und Wasser findet ein reger Austausch von Mineralstoffen und Spurenelementen über die Haut statt.



SCHWARZWALD PANORAMA

Hotel.Campus.Selfness

— * * S * * —
BAD HERRENALB

Baderegeln

Badedauer:	Bitte beachten Sie, dass eine Badedauer von 20 Minuten nicht überschritten werden sollte.
Badedauer Babys/ Kleinkinder:	Für Babys und Kleinkinder sollte der Aufenthalt im Wasser nicht länger als 10 Minuten betragen.
Herz-Kreislauf- erkrankungen	Für Badegäste mit Herz-Kreislauf-erkrankungen empfiehlt sich vor dem Baden Rücksprache mit dem Hausarzt zu halten.
Nach dem Baden:	Gönnen Sie sich etwas Ruhe und Entspannung in einem der Ruheräume.

Bitte lassen Sie Ihre Kinder nicht alleine in das Schwimmbaden oder in den SPA-Bereich.

Vielen Dank.

Wir haben nur deren Wohl im Auge!

Eltern haften für Ihre Kinder.
Bitte beachten Sie, dass keine Badeaufsicht besteht.