# HAMAM: EIN LEITFADEN VOR DEM KAUF

effe

PERFECT WELLNESS
BY EFFEGIBI

— 1 —
KURZBESCHREIBUNG DES TÜRKISCHEN DAMPFBADS
Seite 3

— 2 —
DIE WOHLTATEN DES TÜRKISCHEN DAMPFBADS
Seite 5

— 3 —
DER GANG INS TÜRKISCHE DAMPFBAD
Seite 7

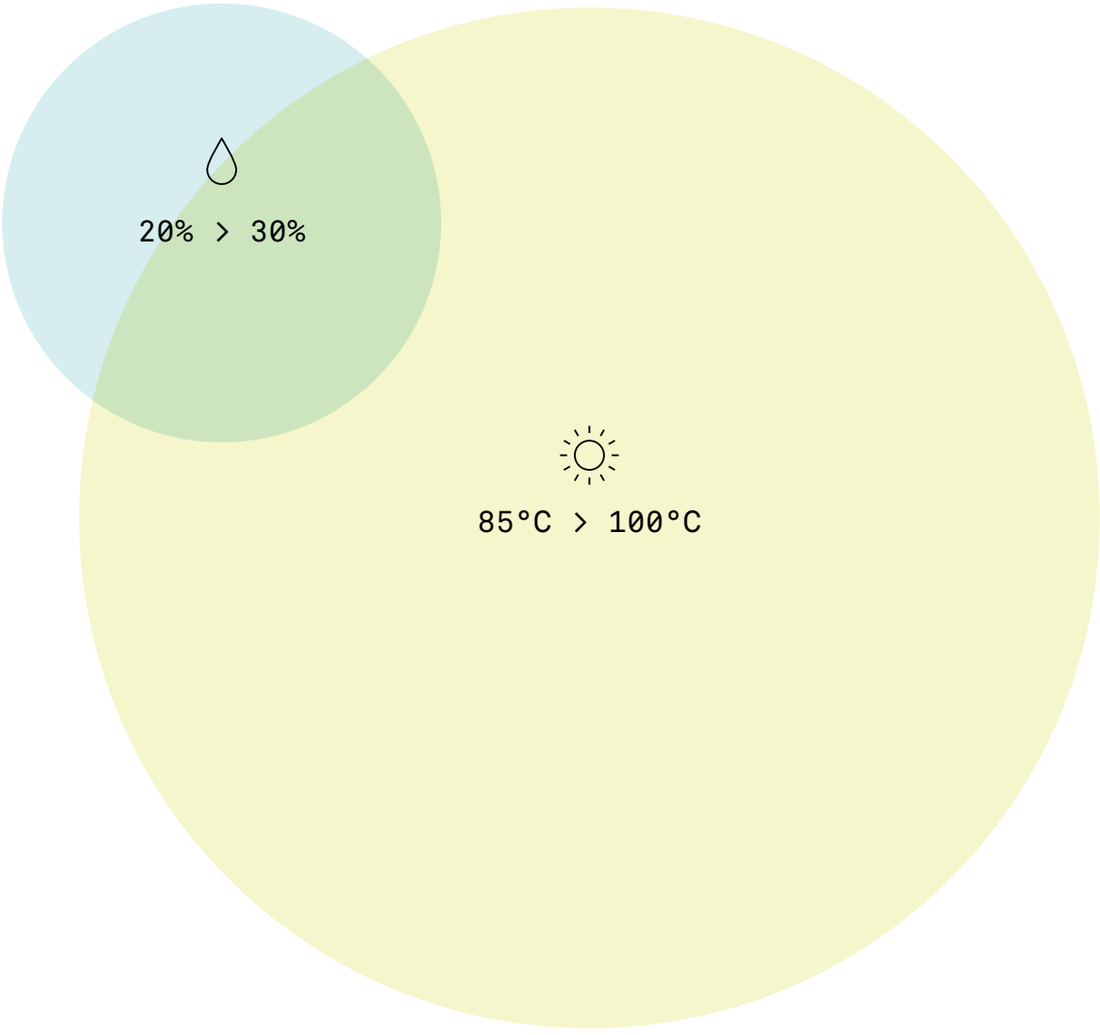
— 4 —
DIE WAHL DES TÜRKISCHEN DAMPFBADS
Seite 13

— 5 —
DER RICHTIGE PLATZ FÜR IHR HAMAM
Seite 16

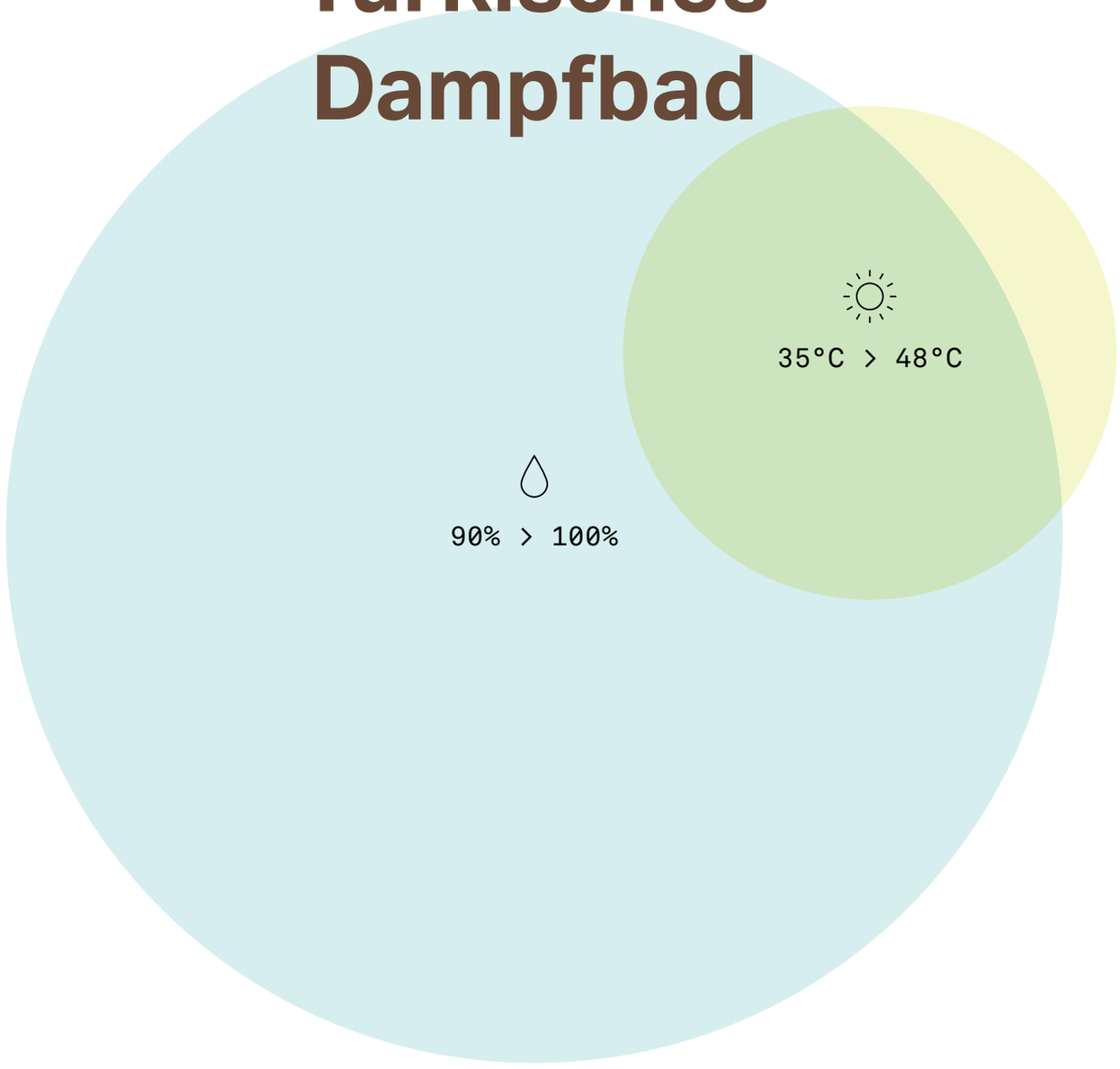
— 6 —
VERWANDELN SIE IHRE DUSCHE IN EIN HAMAM
Seite 17

— 7 —
DIE REINIGUNG DES TÜRKISCHEN DAMPFBADS
Seite 18

# Sauna




# Türkisches Dampfbad



# — 1 —
# KURZBESCHREIBUNG DES TÜRKISCHEN DAMPFBADS

Das Dampfbad, auch Hamam genannt, zählt zu denselben uralten Reinigungsritualen, von denen auch die Sauna abstammt.

Wenn der Dampfgehalt in einem Raum die in der Epidermis enthaltene Wassermenge übersteigt, bildet sich auf der Haut eine Feuchtigkeitsschicht, die dem Körper Wärme zuführt.

Das Zusammenwirken von Dampf und kontrollierter Wärme regt den Blut-Lymphkreislauf an, löst dabei die Giftstoffe und fördert deren Ausscheidung.

— 2 —

# DIE WOHLTATEN DES TÜRKISCHEN DAMPFBADS

# DIE WOHLTATEN DES TÜRKISCHEN DAMPFBADS

## REINIGEND

Die wärmebedingte Erweiterung der Poren begünstigt das Eindringen des Dampfes und ermöglicht der Epidermis die Giftstoffe auszuscheiden. Die Haut wird strahlender, elastischer und weicher.

## ENTSPANNEND

Wegen seiner belebenden und entspannenden Wirkungen gilt das Dampfbad als eine der besten Therapien zur Bekämpfung von Stress und Spannungen, denen wir tagtäglich ausgesetzt sind. Überdies ist es eine angenehme Möglichkeit, das eigene Aussehen zu verbessern und die Leistungsfähigkeit zu steigern.

## HEILUNGSUNTERSTÜTZEND

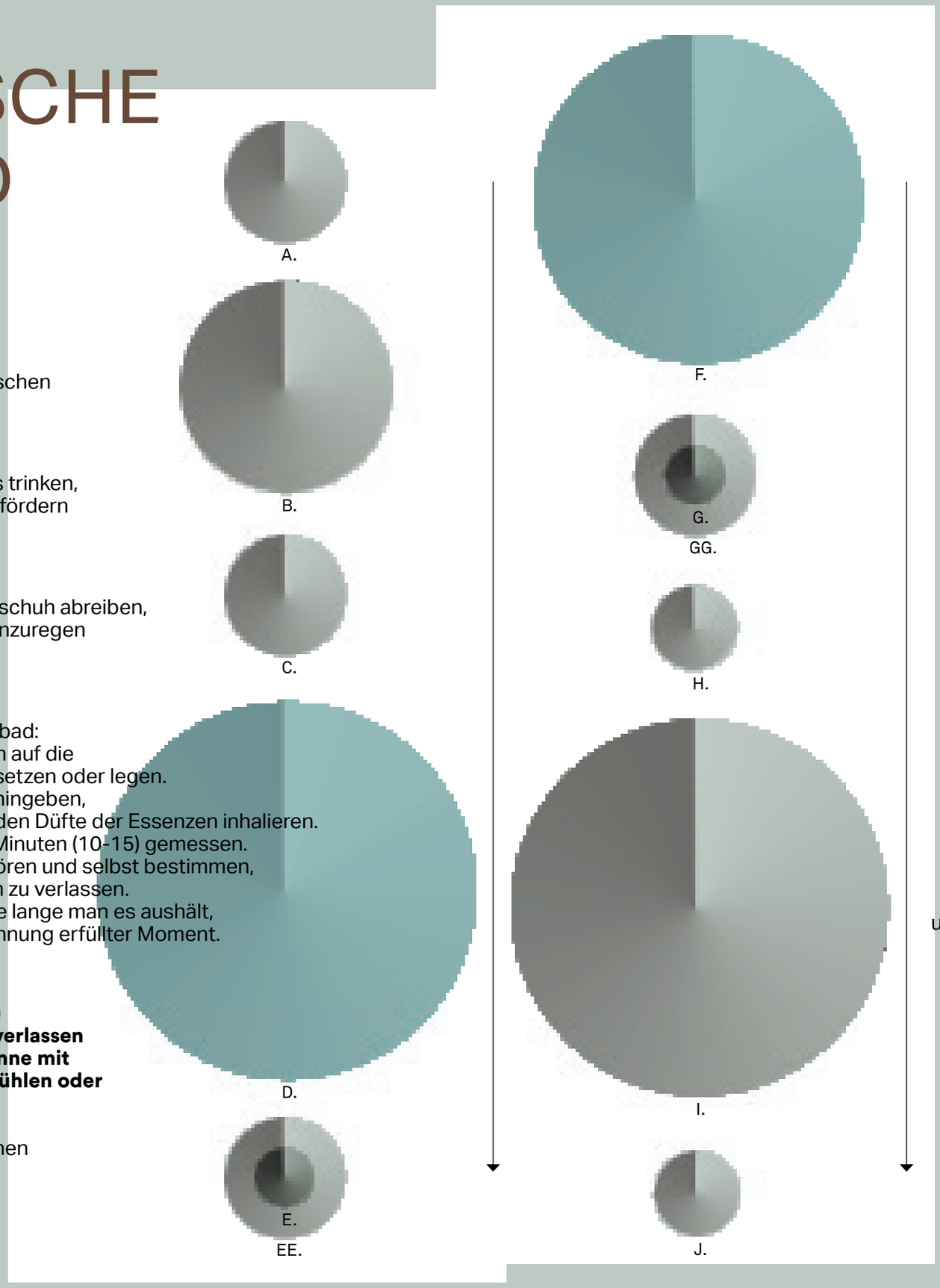
Das Dampfbad eignet sich für jedes Alter, dient als hervorragender Blutdruckregler und ist ein unabdingbares Mittel in der Behandlung und Vorbeugung bei Atemwegserkrankungen.

# — 3 —
# DER GANG INS TÜRKISCHE DAMPFBAD

DER GANG INS HAMAM GARANTIERT BESTES WOHLBEFINDEN, WENN MAN ZUVOR WASSER ODER EINEN AUFGUSS TRINKT.
ERGÄNZEN SIE DIESES ERLEBNIS MIT DEN WOHLTATEN DER AROMA- UND DER FARBLICHTTHERAPIE ZUSAMMEN MIT DER BERUHIGENDEN WIRKUNG DER MUSIKTHERAPIE UND ERMÖGLICHEN SIE SICH SOMIT EINE ECHTE GESUNDHEITSFÖRDERNDE ERFAHRUNG IM DAMPF.

# DER GANG INS TÜRKISCHE DAMPFBAD

**A.**
(2 Minuten)
Sich lauwarm abduschen
↓
**B.**
(6 Minuten)
Einen warmen Aufguss trinken,
um das Schwitzen zu fördern
↓
**C.**
(2 Minuten)
Sich mit einem Rosshaarhandschuh abreiben,
um die Blutzirkulation anzuregen
↓
**D.**
(15 Minuten)
Türkisches Dampfbad:
Ein Baumwollhandtuch auf die
Bank legen und sich auf dieses setzen oder legen.
Sich der Entspannung hingeben,
der eigenen Atmung lauschen und die wohltuenden Düfte der Essenzen inhalieren.
Die Aufenthaltsdauer im Hamam wird in Minuten (10-15) gemessen.
Dennoch sollte jeder auf seinen Körper hören und selbst bestimmen,
wann es Zeit ist, das Hamam zu verlassen.
Der Gang ins Hamam ist kein Test, wie lange man es aushält,
sondern ein angenehmer, von Entspannung erfüllter Moment.
↓
**E.**
(30 Sekunden)
**Das Hamam langsam verlassen**
**und sich in einer Wanne mit**
**lauwarmem Wasser abkühlen oder**
**EE.**
(2 Minuten)
Sich kalt abduschen




**F.**
(10 Minuten)
Türkisches Dampfbad
↓
**G.**
(30 Sekunden)
In lauwarmes Wasser
eintauchen oder
**GG**
(2 Minuten)
Sich kalt abduschen
↓
**H.**
(1 Minute)
Sich abtrocknen
↓
**I.**
(20 Minuten)
Liegend ruhen
und entspannen
↓
**J.**
(1 Minute)
Trinken,
um den Flüssigkeitsverlust
auszugleichen

## AROMATHERAPIE

Die Aromatherapie erweitert das türkische Dampfbad um weitere Wohltaten.
Die im Hamam benutzten ätherischen Öle können helfen, den Körper und Geist zu erwecken, zu erfrischen, zu beleben oder zu entspannen.

ESS

Effe Sound System – damit Sie in Ihrem Hamam Musik hören können.

# MUSIK

Entspannungsmusik vollendet die sinnliche Erfahrung und die Wohltaten des türkischen Dampfbads.
Dank ESS (Effe Sound System) können Sie Ihre bevorzugte Musik direkt an Ihrem Gerät anwählen.

## FARBLICHTTHERAPIE

Wie Wasser und Wärme ist auch Licht eine fundamentale Vitalkraft und kann Ihren körperlichen und geistigen Zustand verbessern und ausgleichen. Jede Farbe kann sich auf die Gemütslage auswirken und sollte einige Minuten eingeschaltet bleiben, damit ihre Wohltaten aufgenommen werden können:

**ROT**
Vitalität

**GELB**
Wiederfindung der Leistungsfähigkeit und des Bewusstseins

**GRÜN**
Hilft, mit dem Lebensrhythmus Schritt zu halten

**BLAU**
Hilft beim Kommunizieren und Teilhabenlassen an den Erfahrungen

**AQUAMARINBLAU**
Vervollständigt Ihre Zeit-, Ort- und Raumempfindungen.

# — 4 —
# DIE WAHL DES TÜRKISCHEN DAMPFBADS

WER DEN GENUSS DES HAMAMS ERLEBEN MÖCHTE, WIRD VOM TRAUM UND VOM WUNSCH NACH WOHLBEFINDEN UND VON DER AUFMERKSAMKEIT GEGENÜBER DER EIGENEN KÖRPERLICHEN WIE GEISTIGEN GESUNDHEIT ANGETRIEBEN.

ANGESICHTS DER TATSACHE, DASS DIE DAMPFAUSGABE DAUERHAFTE QUALITÄT UND HYGIENE GEWÄHRLEISTEN MUSS, IST ES SEHR WICHTIG ZU VERSTEHEN, WELCHE ART DER TECHNOLOGIE HINTER DER DAMPFERZEUGUNG STEHT.

DIE PLUSPUNKTE DER EFFEGIBI-FORSCHUNG GARANTIEREN DIE DREI GRUNDLEGENDEN ELEMENTE FÜR EIN HOCHWERTIGES HAMAM:

**1.**
GEWÄHRLEISTUNG DER EINGESTELLTEN DAMPFTEMPERATUR UND -MENGE

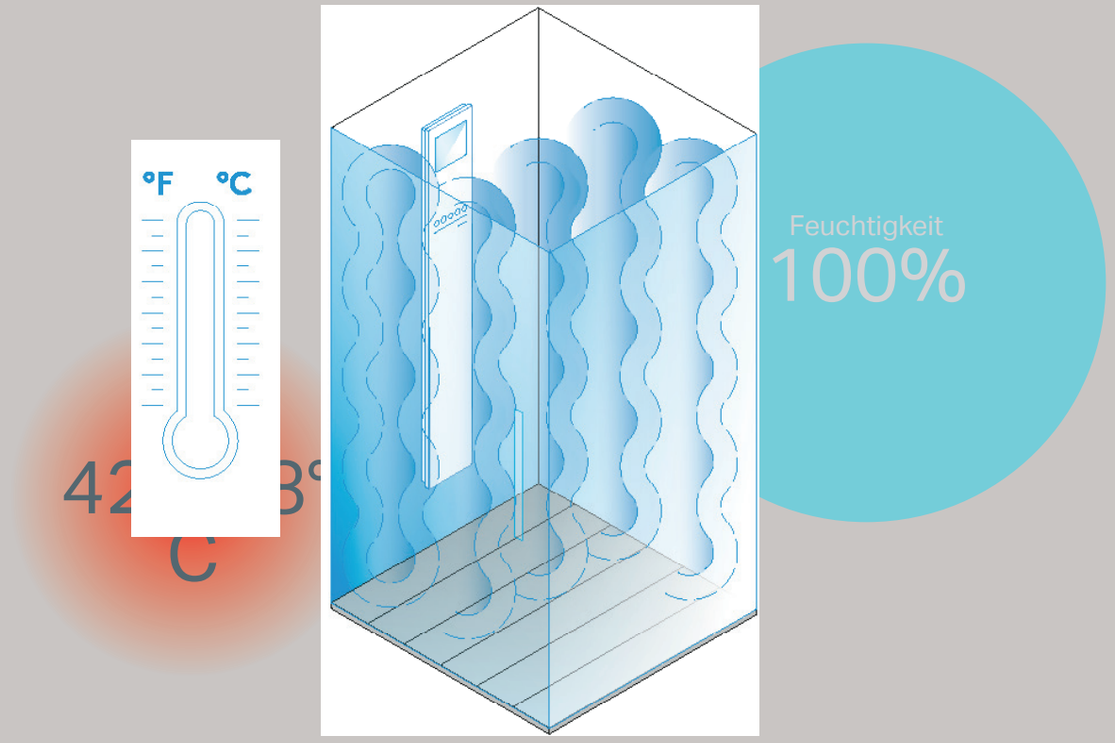
**2.**
STEUERUNG
BEZÜGLICH KALK

**3.**
ÜBERWACHUNG DES
ENERGIEVERBRAUCHS.

1

**DIE RICHTIGE DAMPFMENGE UND DIE AUFRECHTERHALTUNG DER TEMPERATUR**

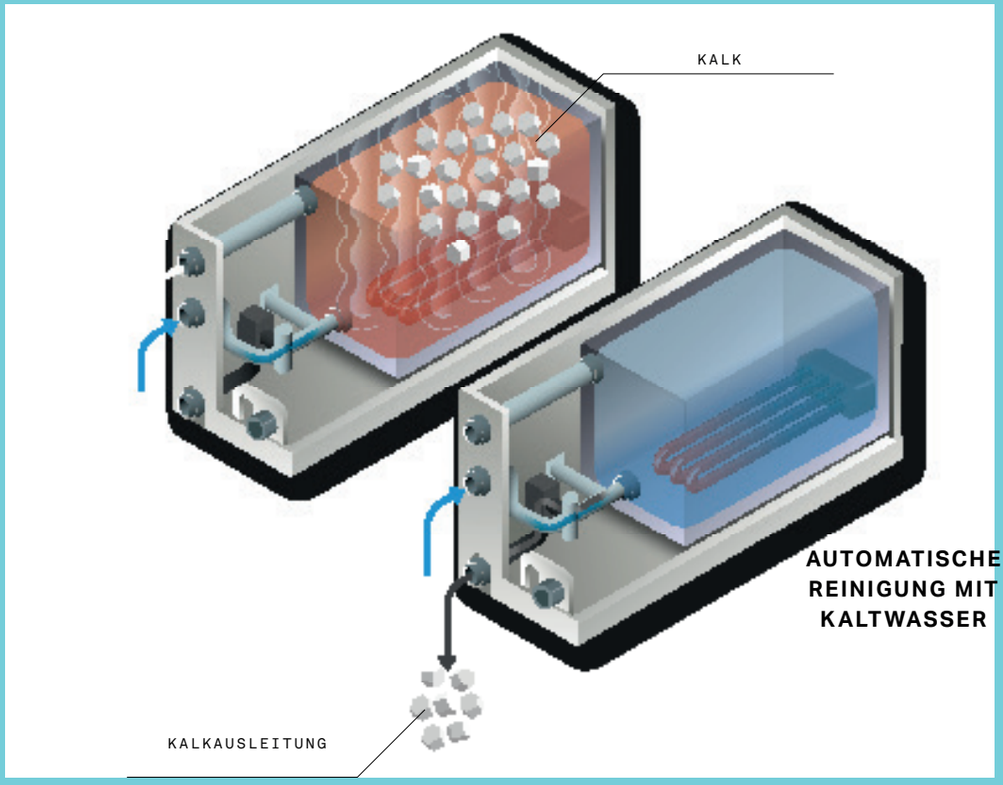
Ein perfektes Hamam ist dann erreicht, wenn der Dampf eine Temperatur über 40°C ermöglicht. In den Produkten von Effe kann die Temperatur auf einer Richtskala von 42 bis 48°C eingestellt werden. Die geschickte Steuerung des Dampfes - das Ergebnis jahrelanger Forschung - optimiert die Homogenität der Wärme im türkischen Dampfbad.



## 2

### KALK UND HYGIENE

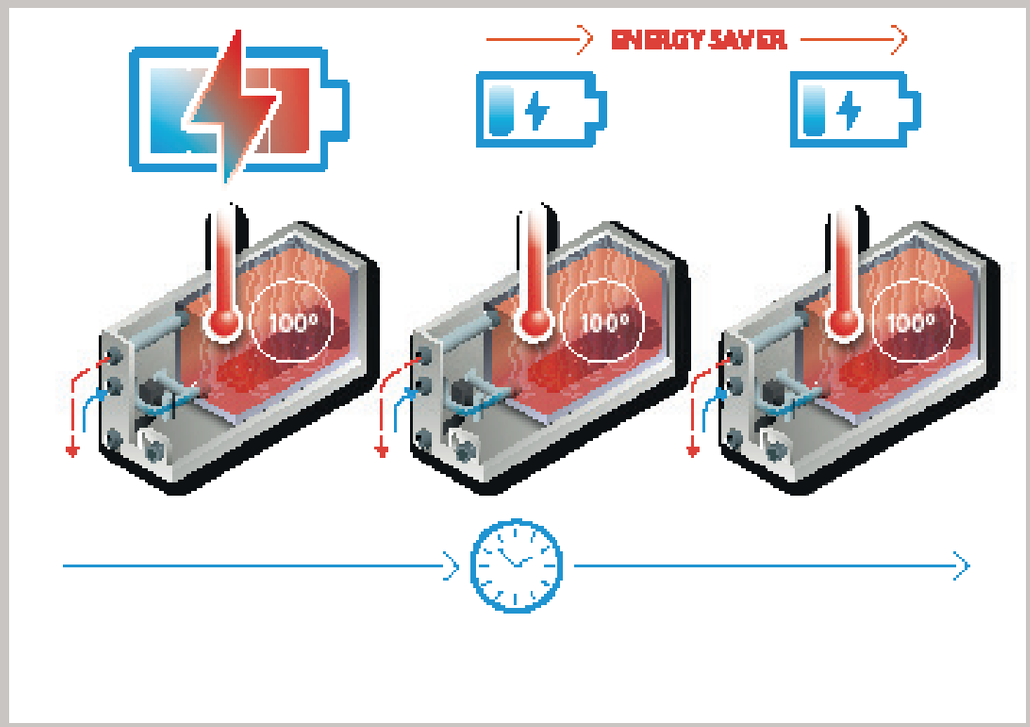
Die exklusive, weltweit einzigartige Technologie von Effe schließt mechanische Filter am Generator und häufige Wartungseingriffe aus. Dank hoch entwickelter Systeme wird der Heizkessel (rigoros aus Edelstahl) bei jedem Gebrauch mit kaltem und sauberem Wasser gefüllt und entleert. Dies senkt erheblich die Notwendigkeit von Reinigungs- und Wartungseingriffen und garantiert außerdem eine perfekte Hygiene im Rauminneren.




## 3

### OPTIMIERTE STEUERUNG DES ENERGIEVERBRAUCHS

Jeder Dampfgenerator von Effe ist mit der Funktion Energy Saver ausgestattet. Die maximale Leistung des Generators wird genutzt, um das Wasser zum Kochen zu bringen und die eingestellte Temperatur zu erreichen.
Bei laufendem Betrieb wird die Aufnahme bei gleichbleibendem Dampfstrahl je nach Produktmodell auf die Hälfte oder sogar ein Drittel reduziert.



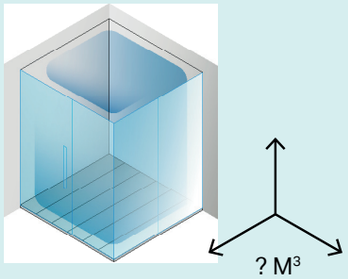
BADEZIMMER

SPA

# — 5 —
# DOVE INSTALLARE IL TUO HAMMAM

# — 6 —
# VERWANDELN SIE IHRE DUSCHE IN EIN HAMAM

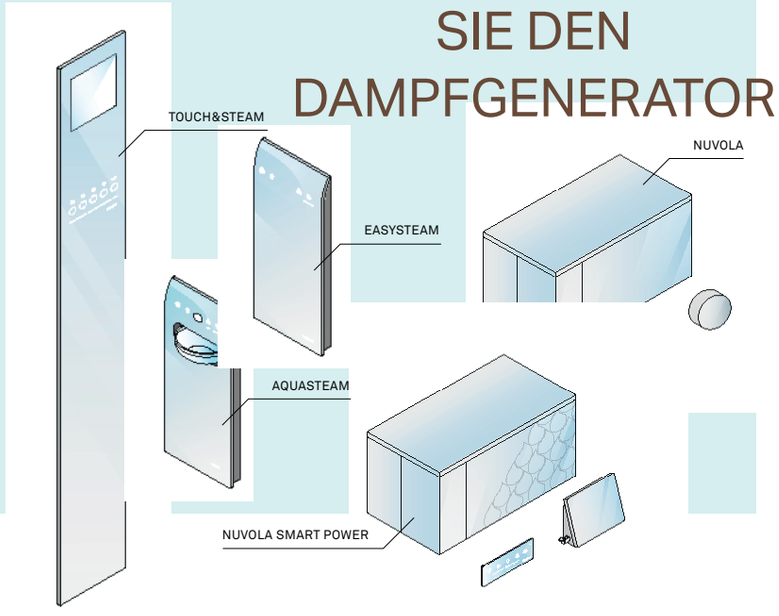
## MESSEN SIE DEN VERFÜGBAREN PLATZ




Jeder Raum kann in ein Hamam verwandelt werden. Dazu sind nur ein paar Hinweise bezüglich der Wand- und Türisolierung zu beachten. Von großer Bedeutung ist das Festlegen der Kubikmeter, die das Hamam beherbergen sollen, da es verschiedene Dampfgeneratoren mit unterschiedlichen Leistungen gibt.

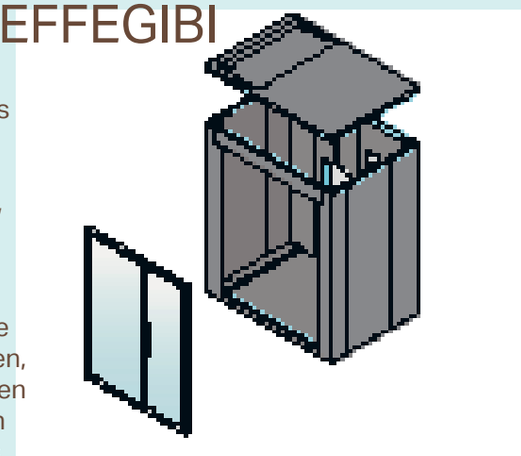
## WÄHLEN SIE DEN DAMPFGENERATOR

Die Dampfgeneratoren können innen- bzw. außenseitig des Hamams montiert werden.
Achten Sie bei der Wahl auf die verfügbaren Kubikmeter oder auf Ihre Designwünsche: Touch&Steam, Easysteam und Aquasteam sind elegante und leicht dem Stil Ihrer Einrichtung anpassbare Lösungen.

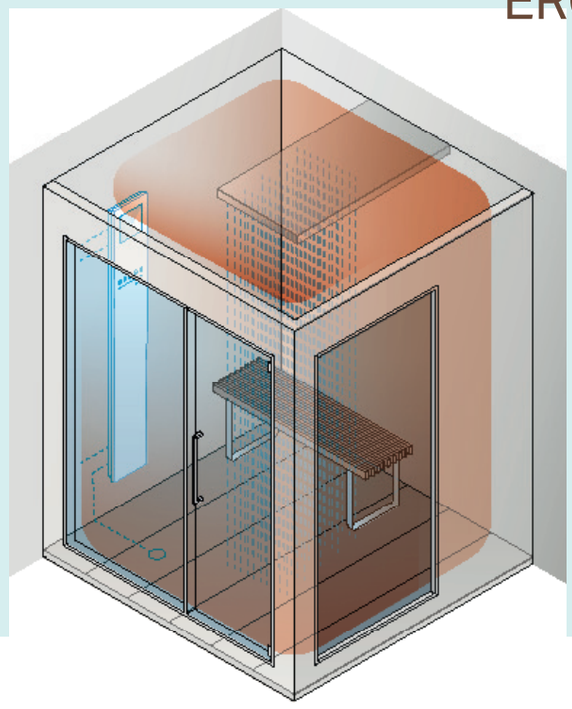



## FÜGEN SIE DAS KIT FÜR DIE WÄRMEDÄMMUNG HINZU UND WÄHLEN SIE EINE TÜR VON EFFEGIBI

Für ein ideales türkisches Dampfbad sollte der Raum ordnungsgemäß wärmegedämmt werden, damit Wärmedispersion und in der Folge Energieverschwendung ausgeschlossen sind. Die Türen von Effe garantieren, dass der Dampf im Inneren bleibt, und gewährleisten den richtigen Lufteinlass und -austausch.



## MIT AUSSTATTUNGEN UND ZUBEHÖR ERGÄNZEN



Effe bietet Ihnen nützliches Zubehör, mit dem Sie Ihre Dusche mit Hamam nach Ihren Wünschen gestalten können: Bänke, Sitze, Wasserquellen, Farbtherapie, Effe Sound System, um im Hamam Musik zu hören.

— 7 —

# DIE REINIGUNG DES TÜRKISCHEN DAMPFBADS

# DAS TÜRKISCHE DAMPFBAD REINIGEN

Die Reinigung des türkischen Dampfbads ist so einfach, wie die Reinigung einer normalen Dusche.
Der Dampf ist kalkfrei und hinterlässt keine Rückstände, die das Kabineninnere angreifen.

Reinigen Sie das Gehäuse des Dampfgenerators mit einem weichen Tuch und nicht abrasiven Reinigungsprodukten. Richten Sie niemals einen direkten Wasserstrahl auf das Gerät.

VERTRAUEN SIE
AUF DIE ERFAHRUNG,
DIE TECHNOLOGIE UND DIE
QUALITÄT DES EFFEGIBI-DESIGNS:
KONTAKTIEREN SIE UNS!

effe
PERFECT WELLNESS
BY EFFEGIBI

WWW.EFFE.IT