

Thermalsole in der VitaSol Therme

Alle Becken der VitaSol Therme sind mit Thermalsole gefüllt, deren Salzgehalt auf 2-3% Prozent reduziert ist. Das IntensivsoleBecken verfügt über die ursprünglich 12%ige Salzkonzentration, sodass sich bei Unterwassermusik und dem Gefühl von Schwerelosigkeit schnell das Gefühl der Tiefenentspannung einstellt. Lediglich das KaltBecken in der ThermenLandschaft sowie WarmBecken und Naturbadebecken im SaunaPark enthalten keine Thermalsole.

Massenkonzentration mg/l

Natrium	Na ⁺	46800	Fluorid	F ⁻	1,50
Kalium	K ⁺	494	Chlorid	Cl ⁻	73500
Magnesium	Mg ²⁺	865	Bromid	Br ⁻	24,4
Calcium	Ca ²⁺	1767	Jodid	J ⁻	0,081
Strontium	Sr ²⁺	35,8	Sulfat	SO ₄ ²⁻	5820
Eisen	Fe ²⁺	34,0	Nitrit	NO ₂ ⁻	0,107
Mangan	Mn ²⁺	0,250	Nitrat	NO ₃ ⁻	6,0
Ammonium	NH ₄ ⁺	12,7	Hydrogencarbonat	HCO ₃ ⁻	2137
Summe		50009	Summe		81489

Auszug aus der Heilwasser-Kontrollanalyse 2021

Auswirkungen des Thermalbadens

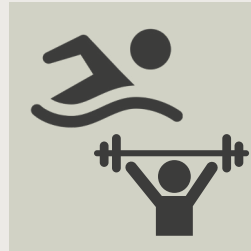
Wissenschaftliche Messungen des Landeskrankenhauses St. Pölten und der Medizinischen Universität Graz ergaben, dass sich bereits nach einem 25-minütigen Aufenthalt im Thermalwasser der Kortisol-Spiegel deutlich senkt. Neben der allgemeinen Stressreduzierung wurde zudem festgestellt, dass sich auch das subjektive Wohlbefinden positiv verändert.

Besonders zu empfehlen bei:

- Herz-/Kreislaufkrankungen
- rheumatischen Erkrankungen
- Erkrankungen des Haltungs- und Bewegungsapparates
- Erkrankungen der Atemwege
- Erkrankungen des Nervensystems
- Stoffwechselstörungen
- Durchblutungsstörungen
- Hautproblemen
- Erschöpfungszuständen
- geschwächtem Immunsystem



4 Bausteine für eine optimale Erholung mit einer Mischung aus Aktivität und Entspannung



1. Bewegung / Aktivität

Den Kreislauf in Schwung bringen und Muskulatur aufbauen z.B. durch Wassergymnastik, Aufwärmen im FitnessClub, Schwimmen von 10-20 Bahnen im Sport- bzw. AktivBecken oder durch die Anreise per Fahrrad oder zu Fuß.



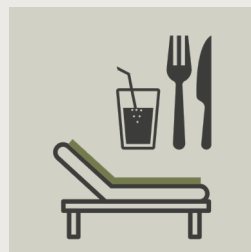
2. Wechselwarme Anwendungen

Förderung der Durchblutung und Stärkung des Immunsystems z.B. durch Besuche des SaunaParks mit anschließender Abkühlung oder wechselwarme Anwendungen in Heiß- und KaltBecken mit 38 °C bzw. 22 °C.



3. Körperliche Erholung

Dank der zuvor erwärmten Muskulatur können bei Massagen in der WellnessLounge Verspannungen leichter gelöst werden.



4. Mentale Erholung

Entspannende Phasen in den Ruhebereichen, ergänzt durch leichte Mahlzeiten und vitaminreiche Getränke im KochWerk, runden den Aufenthalt ab, um eine optimale Erholung zu erlangen.



VitaSol Therme GmbH
Extersche Straße 42 | 312105 Bad Salzufen
05222 807540 | info@vitasol.de
www.vitasol.de | shop.vitasol.de

Optimales Thermalbaden | Optimale Erholung

VitaSol Therme
Bad Salzufen

Wie...
... vollends entspannt.

Der optimale BADEABLAUF

Ihr Beitrag zur Wasserqualität

Vor dem Betreten der Badehalle bitte gründlich mit Duschlotion o.ä. duschen.

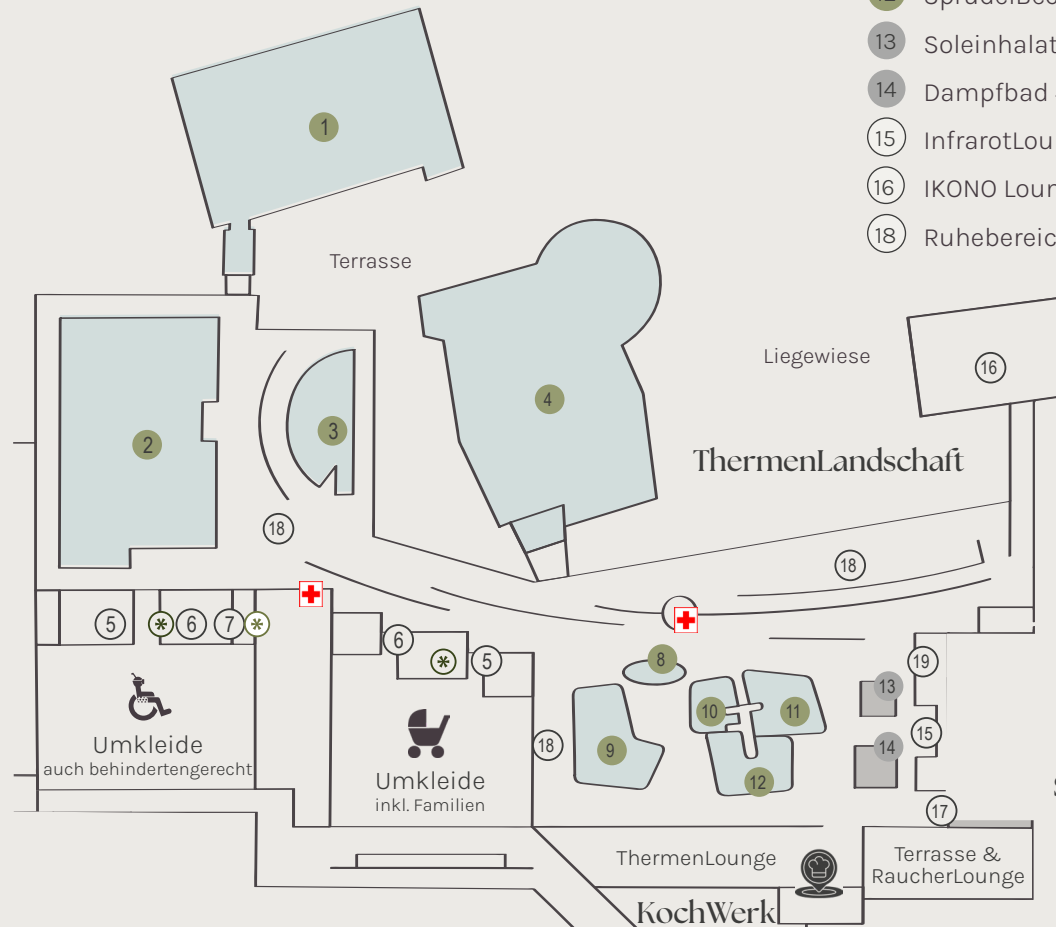
Vor und nach dem Baden oder Nutzen des Dampf- bades oder der Soleinhalation, bitte auch unter den Duschen innerhalb der Badehalle (ohne Duschpräpa- rate) abduschen.

	Temperatur	Dauer ca.
Wassergymnastik oder Schwimmen im [2] Aktiv- oder [1] SportBecken	32 bzw. 28 °C	20 Min.
Ruhiges Bewegen im [3] VitalBecken	33 °C	10 Min.
Entspannen im [14] Textil- Dampfbad oder im [9] IntensivsoleBecken	40 - 42 °C 35 °C	10 Min.
[17] AbkühlDusche	ca. 18 °C	kurz
[16] / [18] Sitzen & Ruhen		10 Min.
SchwallDusche oder Strömungskanal im [4] AttraktionsBecken	32 °C	10 Min.
[12] SprudelBecken	37 °C	5 Min.
[10] KaltBecken, [11] HeißBecken, [10] KaltBecken	22 °C 38 °C 22 °C	kurz 5 Min. kurz
[16] / [18] Ruhen, [15] InfrarotLounge oder [13] Soleinhalation	30 - 35 °C	ca. 20 Min.

Gesamtdauer: ca. 100 Min.

Anschließende Empfehlung:

Anwendung in der WellnessLounge oder leichte, vitaminreiche Kost im KochWerk.



- 1 SportBecken 28 °C *1
- 2 AktivBecken 32 °C *1
- 3 VitalBecken 33 °C *1
- 4 AttraktionsBecken 32 °C *1
- 5 Duschen & Toiletten Herren
- 6 Duschen & Toiletten Damen
- 7 Dusche & Toilette behindertengerecht
- 8 RegenWolke 35 °C *1
- 9 IntensivsoleBecken 35 °C *3
- 10 KaltBecken 22 °C
- 11 HeißBecken 38 °C *1
- 12 SprudelBecken 37 °C *1
- 13 Soleinhalation 33-35 °C *2
- 14 Dampfbad 40-42 °C
- 15 InfrarotLounge & RuheEmpore
- 16 IKONO Lounge
- 17 Dusche
- 18 Ruhebereiche
- 19 RuheEmpore

- *1 Solegehalt 2,5 %
- *2 Solegehalt 6 %
- *3 Solegehalt 12 %

- ☒ Erste Hilfe
- ☒ Toilette Damen & Herren
- ☒ Toilette behindertengerecht

SaunaPark