

Emser Thermalwasser

Das wertvolle Emser Thermalwasser besteht aus mehr als 30 Mineralstoffen und Spurenelementen. Hydrogencarbonat-Ionen (HCO₃) machen den grössten Anteil aus. Zusammen mit den Natrium- und Chlorid-Ionen (Zusammensetzung von Kochsalz und Meersalz) machen sie die Besonderheit des Emser Thermalwassers aus. Natürliches Emser Salz® ist das einzige Salz mit nachgewiesener pharmakologischer Wirkung auf die Schleimhaut der Atemwege. Die international bekannten Emser Salz® Pastillen werden durch schonendes Eindampfen des Emser Thermalwassers gewonnen. Die Temperatur am Austritt der Quelle beträgt 56,6°C.

Quellenanalyse (mg/l) Robert-Kampe-Sprudel	
Freies Kohlendioxyd	650,00
Natrium	986,00
Kalium	22,80
Ammonium	1,52
Magnesium	35,90
Calcium	58,90
Eisen	0,829
Mangan	0,068
Summe Kationen	1106,00
Chlorid	550,00
Sulfat	28,60
Hydrogencarbonat	1984,00
Fluorid	1,19
Summe Anionen	2564,00
Summe gelöste Mineralien	3670,00



Emser Therme GmbH
 Viktoriaallee 25
 56130 Bad Ems
 Telefon 02603 9790-0
 info@emser-therme.de

www.emser-therme.de



Gesundes und erholsames Baden



Der Emser Therme liegen vier Bausteine einer optimalen Erholung zugrunde:

Bewegung Fitness	Wechsel-warme Anwendung	Behandlung (körperliche Erholung)	Ruhen & mentale Erholung
Schwimmen	Baden im Thermalbad	Behandlung im Wellnessbereich	Ruhezonen
Wassergymnastik	Besuch des SaunaParks	Massagen aller Art	Gesunde Ernährung
Zu Fuß oder mit dem Fahrrad in die Therme	Wärmeanwendung im Wellnessbereich	Schönheitspflege	Emser® Salz-inhalation
Fitness-training	Hamam		



Gesund durch Wasser

Die lange Badetradition in Bad Ems und die von den Römern schon vor über 2000 Jahren aufgestellte These „Sanus per aquam“ – „gesund durch Wasser“ wird in der Emser Therme mit modernsten Erkenntnissen verknüpft. Im wertvollen Emser Thermalwasser erholt sich die Muskulatur, die Produktion des Stresshormons Cortisol wird gesenkt und das vegetative Nervensystem wird positiv beeinflusst. Wichtig ist dabei eine richtige Mischung aus Aktivität und Passivität.

Die optimale Verweildauer im Thermalwasser der Emser Therme liegt bei rund 20 Minuten. Wer auf seinen Körper hört, weiß instinktiv, was ihm gut tut.



Eine angemessene Ruhezeit nach jedem Badegang von 20–30 Minuten macht fit für weitere Durchgänge. Grundsätzlich sollte mit dem am wenigsten warmen Becken begonnen werden, um sich dann in zunehmend wärmere Bereiche zu begeben. Der Kreislauf wird besonders durch wechselwarmes Baden im Heiß- und Kaltbecken angeregt. Auch das Baden im heissem Thermalwasser überwärmt den Körper und verlangt nach Abkühlung. Im SaunaPark empfehlen wir mit milden Temperaturen zu beginnen. Bei körperlichen Beschwerden kann der Aufguss zu jeder Zeit verlassen werden. Die innere Uhr bestimmt die optimale Aufenthaltsdauer, die Wärme darf zu keiner Zeit unangenehm sein.



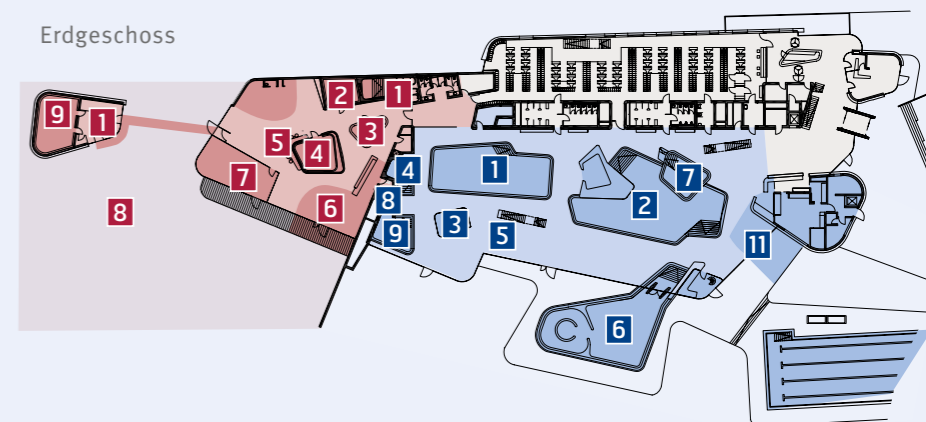
So könnte Ihr Badeablauf aussehen

Aktivität ThermenLandschaft	Temperatur	Dauer ca.
Wassergymnastik oder Schwimmen im Bewegungsbecken 1	30°C	20 Min
Ruhiges Bewegen im Thermalbecken 2	33°C	10 Min
Sidroga® Kräuterdampfbad 3	47°C	8 Min
Abkühl Dusche 4	18°C	Kurz
Sitzen und Ruhen 5		10 Min
Sprudelmassage oder Strömungskanal im Thermal-Außenbecken 6	32°C	10 Min
Sprudelbecken 7	36°C	6 Min
Kaltbecken 8	18°C	Kurz
Heißbecken 9	38°C	6 Min
Kaltbecken 8	18°C	Kurz
Ruhen 5 oder Emser® Salzinhalation 10		20 Min
Gesamtdauer		90 Min
Behandlung in der WellnessGalerie 1		
Vitaminreiche Speisen und Getränke 11		

So könnte Ihr Saunabesuch aussehen

Aktivität SaunaPark	Temperatur	Dauer ca.
Duschen und Abtrocknen 1		
Sanarium 2	57°C	8–12 Min
Dampfbad 3	47°C	8–12 Min
Abkühl Dusche/Tauchbecken 1		Kurz
Sitzen und Ruhen 7		10 Min
Fusswärmebecken 5		5 Min
Gartensauna 9 oder Ruhesauna 4	90°C/85°C	8–12 Min
Bewegen im Außenbereich 8		3 Min
Abkühl Dusche/Tauchbecken 1		Kurz
Sitzen und Ruhen 7		10 Min
Fusswärmebecken 5		5 Min
Gesamtdauer		50–70 Min
Behandlung in der WellnessGalerie 1		
Vitaminreiche Speisen und Getränke 6		

Erdgeschoss



Galerie

