



Schwitzen und sich dabei wohlfühlen

Wellness – zusammengesetzt aus den Begriffen Wellbeing und Fitness – steigert das körperliche, geistige und seelische Wohlbefinden. Dazu gehören Massagen, Bäder, Saunen, Dampfbäder oder Infrarotkabinen.

Sauna

Saunieren wirkt sich positiv auf das vegetative Nervensystem aus und stärkt das Immunsystem. Für die klassische Sauna typisch sind hohe Temperatur und geringe Luftfeuchtigkeit. Eine Sauna ist dann richtig temperiert, wenn einen Meter über der obersten Sitzbank die Temperatur zwischen 80 und 105 °C beträgt. Die Wärme wird durch einen steingefüllten Saunaofen erreicht. Das trocken-heiße Klima fördert die Schweißverdunstung. Eine Sauna muss nicht im Keller stehen, prinzipiell eignen sich alle Geschoße dafür. Als Platz für eine Sauna reicht bereits eine Fläche von zwei mal zwei Metern. Voraussetzung ist in der Regel ein 380-W-Stromanschluss. Wasser- und Abwasseranschlüsse sind bei der finnischen Sauna nicht erforderlich.

Als Raumhöhe sollten mindestens 2,25 Meter zur Verfügung stehen. Fertige Saunakabinen bieten bis zu fünf Personen Platz. Zahlreiche Fertigangebote erfüllen die klimatischen Bedingungen und sind komfortabel eingerichtet.

Sanarium

Das Sanarium ist der klassischen Sauna ähnlich, jedoch herrscht eine geringere Temperatur, es werden oft Licht und verschiedene ätherische Öle für den Aufguss verwendet. Das Sanarium wirkt sich schonend auf den Kreislauf aus, denn die

Raumtemperatur liegt zwischen 46 und 60 °C und die Luftfeuchtigkeit zwischen 40 und 55 Prozent.

Biosauna

In der Biosauna (Variante der finnischen Sauna) herrscht mit 40 bis 55 Grad eine niedrigere Temperatur als in der herkömmlichen Sauna. Die Luftfeuchtigkeit liegt bei 45 bis 55 Prozent. In der Biosauna werden verschiedene Farben eingesetzt: Rotes Licht zur Belebung und Durchblutungsförderung, die Herzleistung wird aktiviert; gelbes Licht zur Lösung von Verspannungen und Aktivierung der Drüsentätigkeit; grünes Licht zur Beruhigung; blaues Licht zur Beruhigung und Blutdrucksenkung.

Dampf- und Warmbad

Je nach Herkunftsland gibt es unterschiedliche Formen des Dampfbads. Allen gemeinsam ist der Betrieb mit niedrigerer Temperatur und höherer Luftfeuchtigkeit als in der Sauna. In einem Dampfbad beträgt die Temperatur im Durchschnitt zwischen 40 und 45 °C. Die Luftfeuchtigkeit ist jedoch wesentlich höher, da übersättigter Wasserdampf in den Baderaum geleitet wird. Auch Dampfbadkabinen können individuell geplant werden und mit Verfliesung, Glasmosaik, Feinsteinzeug oder Naturstein ausgestattet sein. Für den Heimgebrauch eignen sich die heute angebotenen

Dampfduschen, eine Kombination aus Dusch- und Dampfkabine. Die Wasseranschlüsse müssen nur einmal verlegt werden, ein separater Raum oder zusätzliche Fläche wird auch nicht benötigt, nur ein Stromanschluss.

Infrarotkabinen

Die Sonne sendet Energie durch elektromagnetische Strahlung aus. Ein Teil dieser Strahlung liegt im Infrarotbereich. Die Infrarot-(IR)-Strahlung ist daher eine natürliche Strahlung, die in die obere Hautschicht eindringt. Die Strahlungsenergie wird von den Oberflächenatomen aufgenommen und als Tiefenwärme über die Durchblutung an den gesamten Körper weitergegeben.

Die Folge: Die Körpertemperatur steigt, man schwitzt, auch wenn die Temperatur in der Kabine nicht steigt. Während eine Sauna zumindest eine halbe Stunde braucht, bis sie auf Betriebstemperatur ist und pro Stunde über 6 bis 8 kW Starkstrom verbraucht, wird eine IR-Kabine ausschließlich mit Normalstrom betrieben, ist in fünf bis zehn Minuten betriebsbereit und verbraucht 1,5 bis 2,7 kW pro Stunde. Daher reicht ein normaler Stromanschluss. Wasser- und Abwasseranschlüsse werden bei einer IR-Kabine ebenfalls keine gebraucht. Infrarotkabinen sind also eine platz- und kostensparende Alternative zur klassischen Sauna, und das ohne Installationsaufwand. •