

Entspannung und Wellness für Zuhause

Vieles ist möglich – sogar energiesparende Saunen

Die eigene Sauna, Gartensauna oder Infrarotkabine für Entspannung und Wellness zuhause wird immer beliebter – und leichter zu realisieren. Worauf man beim Kauf achten sollte, über die Möglichkeiten und die neuesten Trends informiert Andrea Littau, Inhaberin der Firma Well & Fit, eine der ersten Adressen im Saunahandel an der Bergstraße.

„Eine Sauna oder Infrarotkabine ist eine Investition in das eigene Wohlbefinden und die eigene Gesundheit. Das gesunde Schwitzen hat viele positive Auswirkungen auf Körper und Seele“ sagt Andrea Littau. Um die wohltuende Wirkung wissen die Finnen schon seit Jahrhunderten – erste Saunen gab es bereits 1100 n. Ch. in Finnland. Ob zur Lösung von Muskelverspannungen, zur Stärkung des Immunsystems, zur Durchblutungsförderung, zur Verbesserung des Hautbildes, zur Entschlackung, zur Anregung des Stoffwechsels – die positiven Auswirkungen sind wissenschaftlich bewiesen und allgemein bekannt. Gerade in der heutigen, stressigen Zeit rückt aber auch der Wellness- und Entspannungsfaktor in den Fokus. Denn ein Saunagang dient dem Stressabbau und so dem seelischen Wohlergehen.

Diese wohltuende Wirkung finden immer mehr Menschen in der eigenen Sauna – ohne störende äußere Einflüsse und bequem zuhause entspannt es sich eben am besten. Was früher ein Luxus war, ist heute viel leichter realisierbar. Saunen und die immer beliebter werdenden Infrarot-Wärmekabinen – kurz auch Infrarot- oder Wärmekabine genannt – gibt es heute günstig im Internet und in jedem größeren Baumarkt. Verschiedenste Modelle, Größen und Ausführungen stehen zur Auswahl. Aber Vorsicht: Es gibt einiges, auf das man beim Kauf der eigenen kleinen „Wellnessoase“ achten sollte. Denn Billigware kann der Gesundheit mehr schaden als nutzen und ohne ausführliche Beratung kann der Wellnessraum schnell zu einem teuren Fehlkauf werden.

Wünsche klar definieren!

Als erstes sollte man die eigenen Wünsche und Bedürfnisse analysieren, um sich zwischen einer Sauna und einer Infrarotkabine zu entscheiden. Die klassische Sauna ist auch hierzulande bekannt und beliebt. Infrarotkabinen – in Österreich seit Jahren auf dem Vormarsch – erobern aber langsam auch den Deutschen Markt. Günstige Preise, geringerer Platzbedarf, Betrieb mit 230 V-Anschluss (ohne Starkstrom) und eine große Modellauswahl sind hier die Verkaufsargumente. Außerdem lässt sich eine Infrarotkabine durch sehr kurze Vorwärmzeiten von ca. 10 Minuten und gleicher Wirkung bei kürzeren Nutzungszeiten spontaner und flexibler in den Alltag integrieren.

Individuell: Sauna oder Infrarotkabine.

Trotz unterschiedlicher Wirkungsweisen ist der wohltuende und gesundheitsfördernde Effekt von Saunen und Infrarotkabinen ähnlich. Wie der Name bereits vermuten lässt, ist bei der Infrarotkabine die Infrarotstrahlung für das Schwitzen verantwortlich. Infrarot-Wärmestrahlung erwärmt Körper und Gegenstände direkt, ohne die Luft als Transportmittel zu gebrauchen. Dies geschieht, indem sie die Moleküle (kleinste Teilchen im Körper) in Schwingung versetzt, wodurch Wärme erzeugt wird. Infrarotwärme ist bekannt von der althergebrachten Rotlichtlampe, die durch lokale Bestrahlung gegen Erkältungen und Muskelverspannungen eingesetzt wird. Infrarotwärme hat nichts mit UV-Strahlung zu tun und ist absolut sicher und ungefährlich für den Menschen, solange kein Infrarot-A verwendet wird. Infrarotstrahlen dringen tief in den Körper ein, über das Blut wird die Wärme zusätzlich im Körper verteilt. Dadurch entsteht ein hohes Schweißvolumen, das Giftstoffe aus dem Körper schwemmt, es entsteht aber kein unangenehmes Hitzegefühl auf der Haut.

Als zweites sollten in einem Beratungsgespräch die „äußeren Umstände“ geklärt werden: Was möchte der Käufer investieren? Wo wird die Kabine stehen? Wie viel Platz ist vorhanden? Sind schwierige bauliche Voraussetzungen zu meistern? „Eine Standardkabine aus dem Baumarkt passt sich leider nicht den örtlichen Gegebenheiten an. Dachschrägen, asymmetrische Grundrisse sowie verwinkelte und enge Räume sind unsere Stärke“ sagt Andrea Littau. „Wir planen Saunen und Infrarotkabinen auf Wunsch individuell genau nach Kundenwünschen und den gegebenen Möglichkeiten – und das zu vernünftigen Preisen.“ So wird der zur Verfügung stehende Raum optimal genutzt und die passende Kabine an den richtigen Standort geplant. Und sollte die Wohnung tatsächlich keinen Platz für die gewünschte Sauna bieten, wird diese als Gartensauna einfach ausgelagert. Vielfältige Ausstattungsvarianten, mit Pult- oder Satteldach, mit oder ohne Vorraum und Terrasse sind hier möglich.

Auf das Holz kommt es an.

Die wichtigste Rolle für den späteren Wellnesseffekt spielt allerdings das verwendete Holz: Traditionell werden Saunen aus nordischer Fichte gefertigt. Dieses Holz ist langsam gewachsen und sorgfältig abgelagert, wodurch es eine hohe Festigkeit aufweist. Das beste Saunaklima erreicht man mit massiven Blockbohlen, die die Saunawärme aufnehmen und langsam wieder abgeben. Es wird also kein Dämmmaterial in den Saunawänden verwendet. Besonders wichtig und die größte Gefahr bei Billigware: Das Holz muss schadstofffrei sein, da sich Schadstoffe durch die Hitze aus dem Holz lösen und die Gesundheit der Nutzer beeinträchtigen können.

„Unsere Saunen werden meist aus massiven Blockbohlen gefertigt, die zu einzelnen Elementen verarbeitet wurden“ sagt Andrea Littau von Well & Fit. „Das hat den Vorteil, dass sich die Saunawände nicht mehr verziehen und so das lästige Nachspannen entfällt.“

Was bei der Sauna ein Qualitätsmerkmal ist, ist bei Infrarotkabinen unerheblich: Da hier das Raumklima nicht durch die Wärmeabgabe der Wände entsteht, können problemlos Elemente in Mehrschichtbauweise verwendet werden. Auch hier sollte man aber auf schadstofffreie Hölzer achten.

In Zeiten hoher Energiekosten ist eine Infrarotkabine mit 230 V-Anschluss der energieaufwändigeren Sauna in diesem Punkt überlegen. Denkt man – denn heute ist es möglich, auch eine kleine Sauna mit energiesparenden 230 V zu betreiben. Ein auf die geringere Saunagröße angepasster Ofen macht dies möglich und garantiert gleichzeitig den vollen Saunagenuss.

Sauna ist nicht gleich Sauna.

„Ein weiterer Trend neben Energiesparsaunen ist die sogenannte Bioauna“ weiß Andrea Littau. „Mit einem speziellen Ofen sauniert man hier bei geringerer Temperatur und gleichzeitig höherer Luftfeuchtigkeit. Dabei sind verschiedene Saunabadeformen möglich: das Warmluftbad bei einer Temperatur von 40°-55° C, das Softdampfbad im gleichen Temperaturbereich aber mit Einleitung von Dampf, das Kräuter-Vitalbad unter Zugabe von Kräutern oder Duftkonzentrat und natürlich die finnische Sauna mit Temperaturen von bis zu 100° C.“

Doch mit einer einfachen Sauna muss es heute nicht getan sein: „Zusatzausstattung wie Farblicht oder Musik in der Kabine machen den Aufenthalt noch angenehmer. Farben und Musik beeinflussen unsere Stimmung, das nutzen wir, um unseren Kunden den größtmöglichen Erholungswert zu bieten“ so Andrea Littau. Seit über 12 Jahren bringt Well & Fit Wohlbefinden in die Häuser der Kunden, und das immer am Puls der Zeit. Besonders im Mittelpunkt steht dabei beste Produktqualität – Well & Fit verkauft nur geprüfte Qualität – und die optimale Betreuung und Beratung der Kunden. Ziel von Well & Fit ist es nicht, Massenware zu Niedrigpreisen anzubieten, sondern die passende Lösung für jeden Kunden zu finden. Denn eine Sauna oder Wärmekabine ist nach wie vor ein kleiner Luxus, der lange Zeit Freude bereiten soll.

Weitere Informationen sowie konkrete Angebote erhalten Sie telefonisch unter (0 62 01) 47 07 04, per E-Mail an info@wellandfit.de oder im Internet unter www.wellandfit.de.