

WELLNESSTIPPS

by



Sauna und Corona - Teil 1

Gerade während der Pandemie erfährt das Thema „**Sauna zuhause**“ einen Höhenflug.

Warum? Natürlich zuerst, weil die öffentlichen Saunen zurzeit geschlossen haben und auch deshalb, weil man es sich gerade jetzt schön und gemütlich in den eigenen vier Wänden machen möchte. Das regelmäßige Saunieren stärkt darüber hinaus noch das Immunsystem. Dies macht den Einbau einer eigenen Sauna noch attraktiver.

Was genau macht eigentlich eine Sauna aus?

Eine Sauna ist ein Raum aus Holz mit einem Saunaofen, der Hitze erzeugt. Ursprünglich von den Finnen vor Jahrhunderten erfunden, hat die Sauna ihren Siegeszug über alle Kontinente angetreten, dabei hat sie sich den jeweiligen Bedingungen angepasst. So ist z.B. die ‚Banja‘ eine Weiterentwicklung nach russischer Art.

In Deutschland wurde vor Jahren eine neue Saunaofen-Art entwickelt: der Bio-Ofen, Verdampfer, Klimaofen oder wie immer er auch genannt wird. Es handelt sich um einen Saunaofen, der entweder hohe Hitze oder

mildere Hitze mit zusätzlichem Wasserdampf erzeugen kann. Deshalb wird er auch Kombi-Ofen genannt. Aber auch der sogenannte finnische Saunaofen liegt bei uns immer noch voll im Trend: hohe Temperaturen und schöne Aufgüsse über den Saunasteinen.

In Finnland wurden vor geraumer Zeit Säulen-Öfen entwickelt, die einen großen, offenen Steinkorb besitzen und mit denen sich hervorragende Aufgüsse erzeugen lassen. Denn dies ist die spezielle Art in Finnland: der Ofen muss nicht einmal auf sehr hohe Temperaturen kommen, aber über

die vielen Steine wird Wasser gegossen und dadurch ein Hitzestoß hervorgerufen, der einen ordentlich ins Schwitzen bringt. Bei allen Varianten des Saunierens bleibt eines gleich: es ist ein Ritual, für das man etwas Zeit aufwenden muss, das zur Entspannung und zur Gesundheit beiträgt. Saunieren kann man alleine, mit der Familie, mit Freunden im Gespräch oder auch in Ruhe. Nur eins kommt nicht in die Sauna: das Smartphone.

Aber wie sauniert man „richtig“? - Erfahren Sie mehr in der nächsten Ausgabe!

Wellnesswelten LORENZ BAU

Auf der Haid 12 - 79235 Achkarren - Telefon 07662-318034 - www.lorenz-bau.eu