

# Die Sauna

## Saunabesuche

wirken sich positiv auf das allgemeine Wohlbefinden, die Gesundheit und die Seele aus. In Kombination mit sportlichen Aktivitäten kann der Besuch einer Sauna ein Leben um viele Jahre verlängern.

## Saunabesuche

wirken sich positiv auf das allgemeine Wohlbefinden, die Gesundheit und die Seele aus. In Kombination mit sportlichen Aktivitäten kann der Besuch einer Sauna ein Leben um viele Jahre verlängern. Vielen Menschen, die jahrelang Sport getrieben und sich fit gehalten haben, sieht man mit 60 Jahren das wahre Alter nicht an. Unter Umständen kann ein 60-Jähriger mehr Ausdauer und Kraft besitzen, als ein Vierzigjähriger, der niemals Sport getrieben hatte. Das regelmäßige Besuchen einer Sauna sollte zum Programm gehören, denn hier werden durch das Schwitzen Giftstoffe aus dem Körper ausgeschwemmt, es wird der Stoffwechsel angekurbelt und Krankheiten können vorgebeugt werden. Regelmäßige Saunabesuche wirken sich zudem positiv auf die Gesamtkonstitution aus und können Bluthochdruck vorbeugen. Moderne Saunen bieten gegenüber früheren Schwitzbädern aber noch weitere Features. Duftende Dämpfe, erzeugt mit verschiedenen hochwertigen Duftölen, musikalische Klänge und Farblichtstimulationen sorgen für eine tiefe mentale Entspannung.

## Beinahe

jedes Fitnesscenter hat eine integrierte Sauna, aber auch Schwimmbäder werden oft mit Saunalandschaften kombiniert. Immer mehr Menschen holen sich ihr persönliches Anti-Aging-Wellness-Programm jedoch auch nach Hause. Denn Saunen lassen sich leicht in diverse Räume auf dem Dachboden oder im Keller eines Hauses einbauen. Auch Blockhütten und Lauben im Garten sind hervorragend geeignet. Was letztlich zählt, ist die Größe der Sauna. Wer handwerklich geschickt ist, kann sich die eigene Sauna selbst bauen. Im Handel gibt es aber auch zahlreiche Fertigbauelemente, mit allen Extras und technischen Details. Zu der technischen Ausstattung zählt beispielsweise die Saunasteuerung, die für die richtige Sicherheit und einen hohen Bedienungskomfort sorgt. Saunasteuergeregler regeln die Temperatur und sorgen dafür, dass die Höchsttemperaturgrenze nicht überschritten wird. Darüber hinaus sind sie mit einem Störungsmelder ausgestattet. Dank Vorwahluhr können stressgeplagte Arbeitstätige genau dann ein Saunabad genießen, wenn sie es möchten. Wenn sie von der Arbeit nach Hause kommen, ist es in der Sauna bereits wohlig warm und einem entspannenden Wellness-Feierabend steht nichts mehr im Wege.