Die Sauna

Saunabesuche
wirken sich positiv auf das allgemeine Wohlbefinden, die Gesundheit und die
Seele aus. In Kombination mit sportlichen AktivitÃ¤ten kann der Besuch einer Sauna ein Leben um viele Jahre
verlÃ¤ngern.

Saunabesuche
wirken sich positiv auf das allgemeine Wohlbefinden, die Gesundheit und die
Seele aus. In Kombination mit sportlichen AktivitÃ¤ten kann der Besuch einer Sauna ein Leben um viele Jahre
verlÃ¤ngern. Vielen Menschen, die jahrelang Sport getrieben und sich fit
gehalten haben, sieht man mit 60 Jahren das wahre Alter nicht an. Unter
UmstÃ¤nden kann ein 60-JÃ¤hriger mehr Ausdauer und Kraft besitzen, als ein
VierzigjÃ¤hriger, der niemals Sport getrieben hatte. Das regelmÃ¤ÃŸige Besuchen
einer Sauna sollte zum Programm gehÃ¶ren, denn hier werden durch das Schwitzen
Giftstoffe aus dem KÃ¶rper ausgeschwemmt, es wird der Stoffwechsel angekurbelt
und Krankheiten kÃ¶nnen vorgebeugt werden. RegelmÃ¤ÃŸige Saunabesuche wirken sich
zudem positiv auf die Gesamtkonstitution aus und kÃ¶nnen Bluthochdruck
vorbeugen. Moderne Saunen bieten gegenÃ¼ber frÃ¼heren SchwitzbÃ¤dern aber noch
weitere Features. Duftende DÃ¤mpfe, erzeugt mit verschiedenen hochwertigen
DuftÃ¶len, musikalische KlÃ¤nge und Farblichtstimulationen sorgen fÃ¼r eine tiefe
mentale Entspannung.

Beinahe
jedes Fitnesscenter hat eine integrierte Sauna, aber auch SchwimmbÃ¤der werden
oft mit Saunalandschaften kombiniert. Immer mehr Menschen holen sich ihr
persÃ¶nliches Anti-Aging-Wellness-Programm jedoch auch nach Hause. Denn Saunen
lassen sich leicht in diverse RÃ¤ume auf dem Dachboden oder im Keller eines
Hauses einbauen. Auch BlockhÃ¼tten und Lauben im Garten sind hervorragend
geeignet. Was letztlich zÃ¤hlt, ist die GrÃ¶ÃŸe 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 zÃ¤hlt beispielsweise die Saunasteuerung,
die fÃ¼r die richtige Sicherheit und einen hohen Bedienungskomfort sorgt.
SaunasteuergerÃ¤te regeln die Temperatur und sorgen dafÃ¼r, dass die
HÃ¶chsttemperaturgrenze nicht Ã¼berschritten wird. DarÃ¼ber hinaus sind sie mit
einem StÃ¶rungsmelder ausgestattet. Dank Vorwahluhr kÃ¶nnen stressgeplagte
ArbeitstÃ¤tige genau dann ein Saunabad genieÃŸen, wenn sie es mÃ¶chten. 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.