

SAUNEN



Steinfliesen in zarter Farbe für einen natürlichen Look im Bad, „Cube“, 30 x 60 x 2 cm, ca. 270 Euro/m² Neutra

FOTO TIZIANO SARTORIO

Morgens vor der Arbeit schon mal saunen? In Finnland ist das nichts Ungewöhnliches, hier immer noch ein Luxus. Dabei braucht man für diese Art Wellness gar nicht so viel Platz. Ein Quadratmeter reicht für ein Dampfbad, knapp zwei sind gut für eine Sauna. Die Anschaffungskosten der kleinen „Smart 11.14“ von Klafs etwa liegen bei ca. 3600 Euro inklusive Montage, und sie macht jeden Umzug mit. Und der Stromverbrauch? Ganze drei Euro fallen durchschnittlich bei ca. vier Stunden Betriebszeit kleiner Kabinen an, für die bei einem 5-kW-Ofen ein 240-V-Anschluss ausreicht. Alles darüber muss mit 380 V abgesichert werden. Und

welche Sauna kann was? Die Finnische Sauna regt mit 95°C die Durchblutung an und entschlackt den Körper bei nur 5 bis 10 % Luftfeuchtigkeit. Das Dampfbad unterstützt bei 40°C mit fast 100 % Feuchtigkeit und duftenden Kräuterzusätzen die Atemwege und ist gut gegen Rheuma. Generell verfeinert der Wechsel von Hitze und Kälte das Hautbild, Muskelverspannungen werden gelöst, und der Alltagsstress wird abgebaut. Man fühlt sich ausgeglichen, ist leistungsfähiger und strahlt mehr Selbstvertrauen aus. Bei so viel Gesundheit fragen unsere gut 600 Muskeln zu Recht, warum ihnen nicht auch jeden Morgen auf die finnische Art eingeheizt wird. ►