

Fachleute im Kreis Ludwigsburg

Handel – Handwerk – Dienstleistungen



Schwitzen daheim: Die eigene Sauna

Egal ob Haus, Miet- oder Ferienwohnung: Für eine Sauna ist eigentlich überall Platz.

An kalten, dunklen Tagen im Herbst und Winter ist sie besonders beliebt: die Sauna. Sie ist gut für Leib und Seele, bietet Entspannung und Erholung. Sehr komfortabel ist natürlich gerade in Zeiten von Corona eine private Sauna. Besonders in diesem Jahr hätten sich viele Menschen dafür entschieden, sagt Hans-Jürgen Gensow vom Deutschen Sauna-Bund in Bielefeld. „Die heimische Sauna bietet gegenwärtig einfach mehr Freiheiten.“ Hinzu komme, dass die öffentlichen Saunaaanlagen von Lockdowns betroffen und geschlossen sind, so dass das Saunieren nicht möglich ist.

Darauf verzichten muss man aber nicht – vorausgesetzt, man hat eine eigene Sauna zu Hause. „Wer von den positiven, gesunden Effekten profitieren möchte, sollte sie regelmäßig besuchen, am besten mindestens zweimal wöchentlich“, empfiehlt Thorsten Damm, Geschäftsführer des Bundesfachverbands Saunabau, Infrarot- und Dampfbad in Wiesbaden. Sein Rat: Ideal seien zwei bis drei Gänge von zehn bis 15 Minuten bei Temperaturen von 80 bis 90 Grad. Wichtig ist die anschließende Abkühlung, denn der Sauna-Effekt entsteht durch das Zusammenspiel von Hitze und Kälte.

Wohin mit der Sauna in Haus und Wohnung?

Während die Sauna früher oft im Keller eines Einfamilienhauses untergebracht wurde, gibt es heute viel mehr Möglichkeiten. Moderne Saunen lassen sich sehr flexibel aus einzelnen Elementen zusammensetzen, so dass sich in fast jeder Ecke des Hauses ein Platz dafür findet. Unter Dachschrägen, in der ehemaligen Abstellkammer, im Badezimmer

und sogar im Wohnzimmer kann man saunieren. Und natürlich im Garten.

Grundsätzlich gibt es drei Grundtypen von Saunen, die alle auch im privaten Bereich genutzt werden können. „Die klassische Sauna, auch finnische Sauna genannt, wird zwischen 80 und 110 Grad heiß und es herrscht eine geringe Luftfeuchtigkeit. Deshalb gibt es ab und zu einen Aufguss“, erklärt Damm.

Eine höhere Luftfeuchtigkeit, aber niedrigere Temperaturen sind in der Niedrigtemperatur- oder Biosauna üblich. „Auch dieser Saunatyp ist beliebt, denn sein Klima wirkt sich besonders positiv auf die Atemwege aus“, weiß der Sauna-Experte. Weniger verbreitet im privaten Bereich ist der dritte Grundtyp: das Dampfbad. Es hat relativ niedrige Temperaturen, dafür aber hundert Prozent Luftfeuchtigkeit.

Die Sauna in der Miet- oder Ferienwohnung anheizen

„Kleine Saunen sind sogar in Mietwohnungen nutzbar“, sagt Gensow. „Es gibt Modelle, die aussehen wie ein Schrank und sich per Knopfdruck zu einer Saunakabine ausfahren lassen. Die kann man bei einem Umzug einfach mitnehmen.“ Kompakte und für einen Umzug geeignete Saunen liegen im Trend, beobachtet auch Sauna-Experte Damm. Und er weiß auch: Saunen werden nicht nur in der eigenen Wohnung gern genutzt, sondern sind auch in Ferienwohnungen ein komfortables Extra.

Zum Heizen der Saunen werden in den meisten Fällen Elektroöfen genutzt. Auch Holzöfen, wie sie



Wellness daheim – dank eigener Sauna.

Foto: picture alliance/dpa/KLAFS GmbH

ursprünglich in den Saunen der skandinavischen Länder üblich waren, sind bei echten Saunafans im Außenbereich beliebt.

Heute zimmert kaum noch ein Heimwerker seine Sauna selbst zusammen. Es geht viel einfacher. Auf dem Markt gibt es vollausgestattete Modelle, die fachgerecht von Experten eingebaut werden. Und so steht der heißen Entspannung zu Hause nichts mehr im Wege. (dpa/tmn)

Bodenbeläge und Raumausstattung

RUPP
RAUM AUSSTATTUNG

Meisterbetrieb · Blumenstraße 14 · 71711 Steinheim-Kleinbottwar

Bodenbeläge Gardinen Maler- und
Parkett Polsterarbeiten Tapezierarbeiten

Telefon: 0 71 48 / 52 52 · www.rupp-raumausstattung.de

Unser Service für Sie:
Gardinen abnehmen, waschen,
bügeln und wieder aufhängen!

Bad

rahmenlose
Glas-Duschen NACH MASS – AUCH
SONDERANFERTIGUNGEN!

30 JAHRE
Glock
Meisterbetrieb

Seit 1898

Ausstellungsraum
Grundstraße beim
Firmenschild
Bitte telefonisch anmelden!
Biegel 8/1 · Erdmannhausen
Telefon 071 44/51 81
www.glock-duschen.de

Kanal- und Rohrreinigung

**Verstopfte
Abflussrohre!!!**

Hoffmann hilft
Mundelsheim
(071 43) 40 57 90
Rohr- und Kanalreinigung

Anzeigen in
Sonder-
veröffentlichungen
finden besondere
Beachtung!