

Schwitzen ohne zu kochen

Unter «Sauna» stellen sich die meisten Leute die finnische Schwitzmethode vor: hohe Temperaturen, tiefe Luftfeuchtigkeit. Die Trockensauna gilt tatsächlich als die klassische Art zu saunieren. Es gibt jedoch eine von immer mehr Saunagängern bevorzugte Alternative, die Bio-Sauna.

Weniger Hitze

Die Küng AG Saunabau in Wädenswil entwickelte die sogenannte sanfte oder Bio-Sauna (BIOsa®), welche sich im Wesentlichen in Temperatur und Luftfeuchte von der finnischen Sauna unterscheidet. Während das Thermometer beim finnischen Saunieren bis zu 100°C anzeigt, genügen in der Bio-Sauna 45 – 60°C. Dies ermöglicht das Schwitzbad auch für Menschen, welche die grosse Hitze meiden wollen oder diese wegen Herz- und Kreislaufanfälligkeit meiden müssen. Auf der andern Seite beträgt die Luftfeuchtigkeit in der Bio-Sauna angenehme 40 – 60%, im Gegensatz zur finnischen Sauna mit niedrigen 10 – 20%.

Mehr Wirkung

Es mag überraschen, dass die Entspannungswirkung und die Schweisssekretion in der Bio-Sauna trotzdem stärker sind als in der finnischen. Der Körper wird besser entgiftet, der Stoffwechsel beschleunigt, der Blutkreislauf schonend ausgeglichen und die Haut gereinigt und gepflegt. Wie bei der herkömmlichen Hochtemperatur-Sauna werden die körpereigene Abwehr gestärkt, die Gefässe trainiert, Stress abgebaut sowie beanspruchte Muskeln regeneriert. Das milde Klima der Bio-Sauna von Küng Sauna ist ausserdem gut für die Schleimhäute, vorausgesetzt, die Temperatur übersteigt die 60°C-Marke nicht.

Geniessen statt aufgiessen

Für die klassischen Aufgüsse mit einem sofortigen Anstieg des Hitzeempfindens sind solche Temperaturen zu niedrig. Durch die tieferen Temperaturen lädt die Bio-Sauna zu einer längeren Verweildauer ein und eignet sich dadurch für eine Vielfalt von Therapien: Aromen, Licht und Klänge haben nicht nur eine nachweisbare physische Wirkung, sondern sprechen auch die Sinne an. Küng Saunabau sind so konzipiert, dass die Aromatherapie mit ätherischen Ölen und Heilkräutern möglich ist. Zusätzlich kann die Saunaluft mit Sauerstoffionen, das heisst mit elektrisch geladenen Molekülen angereichert werden, die sonst in erhöhter Konzentration in Wäldern, am Meer und bei Wasserfällen vorkommen. Sie reduzieren unter anderem Bakterien und Viren auf natürliche Weise.



Die Kraft des Lichtes

Wechselndes Farblicht aus eingebauten Leuchtquellen wird über das Auge, aber auch über die Haut wahrgenommen, indem es in den Zellen eine Resonanz erzeugt. Rot regt an, Blau beruhigt, Gelb erhellt das Gemüt, um nur einige zu nennen. Küng Sauna baut auf Wunsch auch eine Lautsprecheranlage in die Kabine ein, über die sanfte, meditative Klänge – etwa aus der Natur – ins Innere strömen und zur Entspannung beitragen. Denn darum geht es letztendlich: Um viel Ruhe, Entspannung und Regeneration für Körper und Geist. «Die Sauna ist wie die Kirche», sagen die saunafahrenen Nordländer zu Recht.

Zwei in einem

Wenn Sie gerne sanft und hitzig saunieren, brauchen Sie deshalb nicht zwei Saunas. Die Küng AG Saunabau bietet Öfen und Steuerungen an, die praktisch jedes gewünschte Klima erzeugen können. Per Touchscreen lässt sich also wählen, ob man finnisch heiss oder schonend sanft schwitzen will.