

Presseinformation

Ohne langes Aufheizen die Seele baumeln lassen:

Entspannen bei einem Saunabad im Fass

Moderne Technik auf engstem Raum

Es gibt Tage, an denen Körper, Geist und Seele nach Ruhe und Erholung verlangen. Am schönsten sind entspannende Stunden in den eigenen vier Wänden.

eine Sache, der ausgeklügelte Wärmespeicher im Inneren eine andere. Im Gegensatz zur klassischen Dampfkammer muss die elektrisch betriebene Fass-

optimale Wärmeisolierung stammt aus der Raumfahrttechnik. Die Außenhülle des Fasses ist lediglich handwarm. Bei Beginn des Bades wird die Kabine mit der gespeicherten Wärme geheizt.



Gleichzeitig wird im Inneren die Luftströmung reguliert, wodurch jederzeit die Temperatur kontrolliert und angepasst werden kann. Diese Methode führt zu einer deutlichen Reduzierung im Energieverbrauch und lässt außerdem unterschiedliche Klimastufen zu. Sofern Sie mit Holz befeuert wird, gibt sie außer Wärme auch noch das beruhigende Knistern der Flammen von sich.

Je nach persönlicher Vorliebe lassen sich weit mehr als tropische Verhältnisse herstellen. Sechs klimatische Varianten stehen zu Wahl. Von 100 Prozent Luftfeuchtigkeit bei Zimmertemperatur bis zu hohen Trockentemperaturen bei geringer Luftfeuchte kann die gesunde Entspannung stufenweise geregelt werden. Dabei können mehrere Liter Aufguss mit oder ohne Kräuterezusatz für die gerade gewünschte Atmosphäre sorgen. Zu jeder Zeit bescheren die original fin-

Heiße Sache: Die Fass-Sauna kann im Garten, auf einer Terrasse und sogar auf einer Dachterrasse stehen. Mehr noch: Sie kann wahlweise mit Holz befeuert (Bild) oder elektrisch aufgeheizt werden.

Wer dabei auch noch ein Saunabad genießen kann, der tankt auf sehr gesunde Weise neue Energie. Die menschliche Haut wird gereinigt und gestrafft, Blutgefäße werden angeregt und gestärkt. Reicht der Platz unter dem eigenen Dach nicht aus, hilft die Fass-Sauna weiter. Der Raum zum Wohlfühlen kann sowohl im Haus als auch im Garten oder auf einer Dachterrasse stehen.

Sauna nicht mehr vorgeheizt werden. Das heißt, die Erholung am Ende eines langen Tages kann jederzeit und unbeschwert stattfinden, da das Baumeln lassen der Seele nicht im Voraus geplant und der Ofen auch nicht vorgeheizt werden muss. Herzstück des neuen Wärmespeichers ist eine Hightech-Isolierung mit einer besonders großen Menge an Steinen.

Die außergewöhnliche Form der Sauna aus massiver nordischer Fichte ist die

Rund 100 Kilogramm Saunasteine bleiben dauerhaft rund 200 Grad warm. Die





Natürliche Wärme und erstklassige Thermik sorgen in der Fasssauna für gesunde Entspannung. Der Holzofen schont den Geldbeutel und steuert leise knisternd besondere Atmosphäre bei. Wahlweise kann die Schwitzkammer auch mit einem elektrischen Ofen ausgestattet werden.

nischen Peridotitsteine natürliche Wärme und milde Entspannung, während die außergewöhnliche Form für erstklassige Thermik sorgt.

Schwitzen alleine bringt die Gesundheit allerdings nicht auf Vordermann und kann sogar schaden. Erst durch gezieltes Abkühlen des Körpers stellen sich die gewünschten, belebenden Effekte ein. Während des Saunabades erweitern sich dank der hohen Temperaturen die Blutgefäße. Dabei wird die Haut stärker durchblutet, da die menschliche Hülle über das Schwitzen die Temperatur regelt. Die anschließende Abkühlung oder das Tauchbad führen dazu, dass sich die Gefäße wieder zusammenziehen. Der Körper verhindert so den Verlust der Wärme und ein Unterkühlen des Organismus. Dieses Training für die Blutge-

fäße ist der entscheidende Faktor für das anschließende Wohlbefinden.

Das Abkühlen des Körpers sollte einer eisernen Regel folgen: Man beginnt mit den Füßen und kühlt nach und nach Beine, Rumpf und Oberkörper. Das heißt, jene Partien, die weit vom Herzen entfernt sind, werden zuerst der Kälte ausgesetzt. Dieses Prozedere hat einen guten Grund. Durch das Zusammenziehen der Gefäße fließt eine beachtliche Menge Blut aus der Haut zurück zu Herz und Gehirn. Aus diesem Grund ist der abrupte Sprung ins kalte Wasser oder die Abkühlung von oben nach unten gefährlich, da dabei massive Kreislaufprobleme auftreten können.

Die quasi natürliche Form der Abkühlung stellt das langsame Eintauchen in

einen Bottich dar. Wer mit den Zehenspitzen voran in den Tauchbottich steigt, folgt in idealer Weise dem Training für die Gefäße. Aus den Extremitäten kann das Blut zu Herz und Kopf zurückströmen. Die Meisel & Gerken GmbH im niedersächsischen Syke produziert und vertreibt Fass-Saunen und Tauchbottiche in mehreren Ausführungen und Ausstattungsformen für den Betrieb im und außerhalb des Hauses.



Textangaben: 3.963 Zeichen/573 Wörter