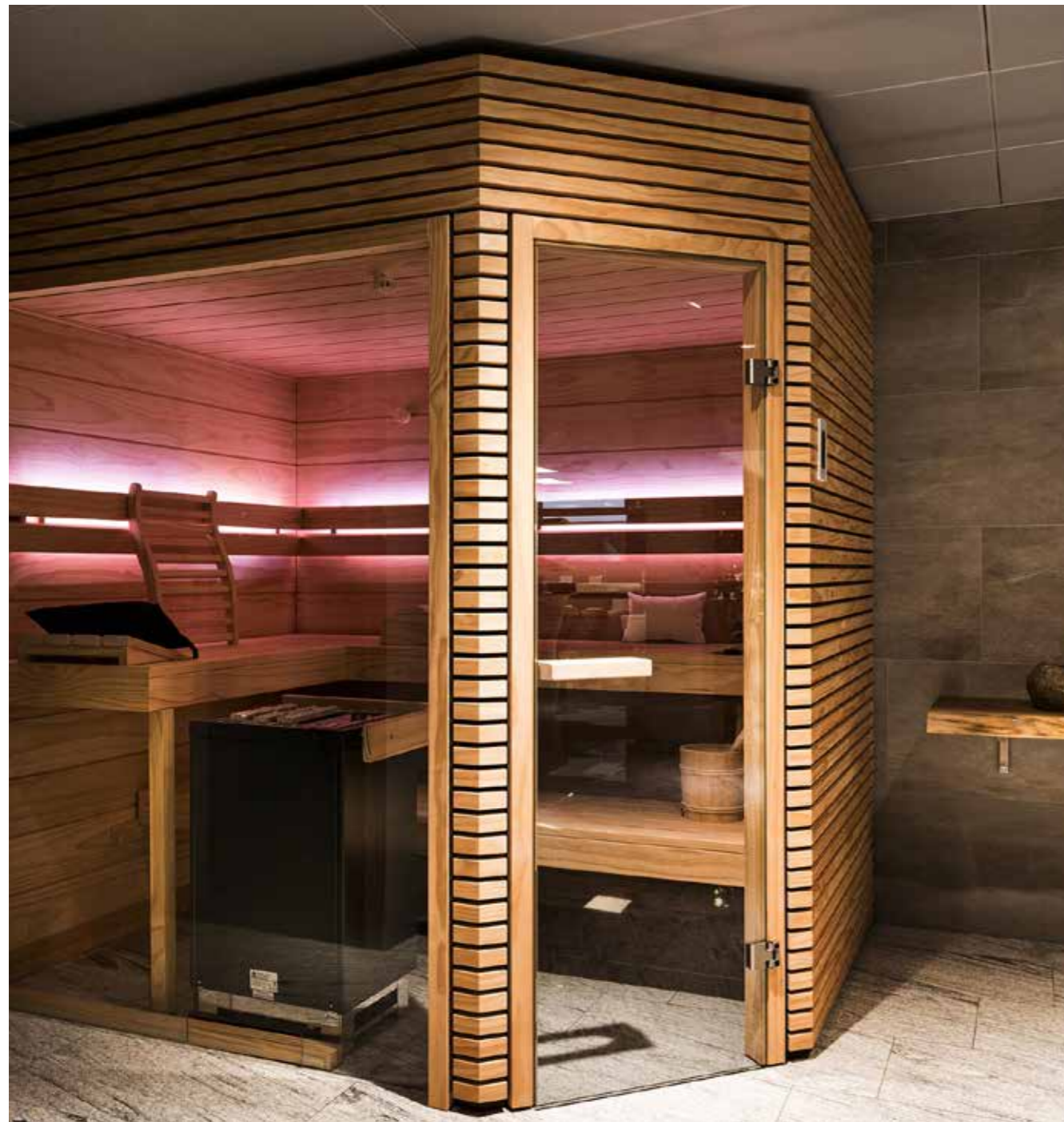


# Neues aus der Saunawelt



## Inhalt

1. Gute Gründe für die Sauna	04
2. Sauna-Tipps – so saunieren Sie richtig	20
3. Besondere Erlebnisse	22
4. Zubehör – Preisliste	28



## Verehrte Sauna-Liebhaber,

Sauna ist unsere große Leidenschaft!

In dieser Broschüre haben wir Informatives und Nützliches rund um das Saunieren für Sie zusammengetragen.

**Wir wünschen Ihnen viel Freude damit!**



### Über uns von Nordö:

Seit mehr als 45 Jahren haben wir uns von der Nordö Saunabaumanufaktur GmbH aus Dattenberg auf hochwertige Sauna-Anlagen mit individuellem und attraktivem Design spezialisiert.

Sie, als unsere Kunden, dürfen von unseren maßgefertigten Saunen immer etwas mehr erwarten. Denn wir machen Sauna-Träume wahr: mit viel Herzblut, kreativen Ideen und vielseitigem Fachwissen realisieren wir nahezu jeden Kundenwunsch.

Dabei verbinden wir traditionelles Holz-Handwerk, moderne Holzbearbeitungstechniken mit digitaler Planung. Das garantiert Ergebnisse mit emotional ansprechendem Design und höchster Stabilität.

Selbstverständlich verfügen unsere Nordö-Saunaaanlagen dabei über modernste Saunaöfen, sowie hochwertige Klima-, Licht und Steuerungstechnik. Bereits in der Grundausstattung ist reichhaltiges Saunazubehör inklusive.

Wir verbinden die Natürlichkeit von Holz und Stein mit Glas und Metallmaterialien. Eine Nordö-Sauna kommt eben nicht aus dem Regal, sondern ist echte, solide Handwerksqualität aus handverlesenen Rohstoffen.

Wir freuen uns über jede Herausforderung. Und was wir noch nicht gefertigt haben, wird individuell zusammen mit dem Kunden und/oder Planer neu entwickelt.

So fertigen wir auch Möbel auf Maß oder Wandverkleidungen, passend zu Ihrer Sauna-Holzausführung. Und das Ganze ohne Einsatz von Tropenhölzern.

**Herzlichst,  
Ihr Günther Knopp**

Geschäftsführer Nordö Saunabaumanufaktur GmbH

## 1. Gute Gründe für die Sauna



Medizinische Studien belegen schon lange die gesundheitsfördernde Wirkung der Sauna auf Körper und Geist.

Neben der körperlichen Fitness und Entspannung steht für die meisten Saunabadenden die psychische Erholung an erster Stelle. Zusätzlich werden vermehrt körpereigene Glückshormone, sogenannte Endorphine, freigesetzt, durch die sich die Stimmung bessert.

### Und mit der Entspannung der Muskeln entspannt sich auch die Seele:

Hauptsache, man fühlt sich wohl. Einen glücklichen Menschen bringt eben nichts aus der inneren Ausgeglichenheit. Interessanterweise belegen die Skandinavier seit Jahren einen Spitzenplatz im World Happiness Report, mit den Finnen auf einem der ersten Plätze der glücklichsten Menschen. Sie machen offensichtlich vieles besser als wir. Deutschland, eines der reichsten Länder der Erde, steht in diesem von der UNO aktuell herausgegebenen Glücksreport auf Platz 26.

### Doch welche Faktoren sind es, die die Finnen glücklicher machen?

Die Sauna gehört zu Finnland wie das Wasser zum Meer und das allgegenwärtige Saunabaden ist für Finnen der „Way of Life“. Schon Säuglinge werden regelmäßig mit in die Sauna genommen und lernen so von klein auf: „Das muss ein guter Platz sein, weil ich dort

immer mit Mutter und Vater hingehe.“ Dieses Verhalten überträgt sich auf nachfolgende Generationen. Die Folge: Die Sauna begleitet fast jeden Finnen ein Leben lang. Dabei vermittelt das gemeinsame Saunieren nicht nur ein Gefühl der Zusammengehörigkeit und Geborgenheit, sondern auch und vor allem hält es gesund und fit. Denn wer gesund ist, lebt besser und ist glücklicher.

Kein Wunder, dass die Finnen zu den glücklichsten Menschen der Welt gehören. Doch auch Deutschland ist auf dem guten Weg eine Saunanation zu werden:

die Zahl der Saunagänger ist in den vergangenen Jahren stark angestiegen und so hoch wie nie zuvor. Mehr als 30 Millionen Menschen saunieren inzwischen in Deutschland regelmäßig. Das Angebot führender Saunahersteller in Deutschland bestätigt dies. Die Gütegemeinschaft Saunabau, Infrarot und Dampfbad e.V., der namhafte deutsche Saunahersteller angehören, verleiht seit fast 40 Jahren das RAL-Gütezeichen auf Basis von 30 Qualitätskriterien und bietet dem Verbraucher wichtige Orientierung beim Saunakauf: Um sicher zu gehen, dass die eigene Sauna langlebig ist, technisch sicher und der Familie für viele Jahre Freude bereitet.

**So geht Glück!**



Die Sauna stimuliert das vegetative Nervensystem und das Schwitzen beginnt. Durch die wärmebedingte Stoffwechselsteigerung wird die Aktivität bestimmter Abwehrzellen, die im Organismus die Krankheitserreger bekämpfen, gefördert.

Das ist übrigens auch der Grund für die gesteigerte Abwehrkraft gegen Erkältungskrankheiten. Zudem regt die bessere Durchblutung die Neubildung von Hautzellen an - die Haut wird gründlich gereinigt. In der Abkühlungsphase nach Ende des Saunaganges verengen sich die Blutgefäße im Körper durch Kaltwasseranwendungen.

Der Wechsel zwischen Hitze und Abkühlung ist ein ausgezeichnetes Gefäßtraining. Neben den Blutgefäßen wird auch die Muskulatur durch das Saunabaden verstärkt durchblutet und dadurch revitalisiert. Der gesteigerte Stoffwechsel und die verbesserte Muskeldurchblutung wirken auf natürliche Weise dem

Muskelkater entgegen. Das Saunabad sorgt für ein umfassendes Wohlfühl. Der Wechsel zwischen Spannung und Entspannung wirkt sich als natürlicher Stressabbau auf den gesamten Organismus aus - nicht nur der Körper, auch der Geist relaxt in der Sauna. Wichtig für die unbeschwerter Gesundheitsvorsorge ist ein erstklassiges Saunaklima.

Wer sich ein „Stück Gesundheit“ ins eigene Haus holen möchte, dem gibt der Leitfaden der Gütegemeinschaft Saunabau, Infrarot und Dampfbad e.V. Orientierung. Wertvolle Tipps zu den RAL-Qualitätskriterien im Saunabau helfen bei der Auswahl der langlebigen Privatsauna, die so zum wahren Luxus wird. Denn nichts ist kostbarer als die eigene Gesundheit!



## Gesundheit ist der wahre Luxus!

### Gesundheit ist der neue Luxus unserer Zeit.

Mehr als die Hälfte der Deutschen betrachtet sie als den wichtigsten Aspekt im Leben und ist bereit, dafür auch viel zu tun. Bei jedem kleinen Zipperlein allerdings gleich die chemische Keule auspacken und Medikamente zu schlucken, sehen viele als den falschen Weg.

Alternative Methoden boomen, ein Comeback von natürlichen Heilsystemen ist im Kommen. In Zeiten von Globalisierung wächst beim Thema Gesundheit das Bedürfnis nach Authentizität, Erdung und vor allem Qualität. Der Saunagang ist eines der wirkungsvollsten und einfachsten Naturheilverfahren, das wir kennen.

### Das Saunabaden hat erstaunlich viele gesundheitliche Vorteile

und leistet oft einen wichtigen Beitrag zur Gesundheit. Die Sauna ist eine wertvolle Natur-Therapie. Die vielfältigen positiven Wirkungen von regelmäßigen Saunagängen auf Körper und Geist gehen tief und können als regelrechte Gesundheitsvorsorge gelten. Man kann vorbeugend die Immunkraft stärken und eine Reihe von Befindlichkeitsstörungen, Alltagsbeschwerden und Erkrankungen positiv beeinflussen.

Im Wechsel zwischen heiß und kalt liegt der Schlüssel für Gesundheit und Wohlbefinden. Die Wärme- und Kältereize sorgen für eine Stärkung des Immunsystems, Reinigung der Haut und Revitalisierung der Muskulatur.





## Warum Schwitzen so gesund ist:

Saunieren und Wellness liegt im Trend. Doch sind die Schwitzbäder keineswegs eine neue Erfindung: Vielmehr reichen die Anfänge der Saunen bis in die Steinzeit zurück.

Dies legen Funde in Ostasien nahe – von dort breiteten sich die Schwitzbäder weiter nach Nord-, Mittel- und Südamerika aus. Kurzum: Saunieren ist ein uraltes Kulturgut!

Heutzutage haben die Finnen dabei klar die Nase vorn: Schätzungen zufolge soll es über zwei Millionen Saunen in Finnland geben – bei nur knapp 5,5 Millionen Einwohnern.

Was Deutschland mit rund 80 Millionen Einwohnern angeht, so schätzt man die Zahl der im Land vorhandenen Saunen auf 1,7 Millionen.

Fünf Millionen der deutschen Jugendlichen und Erwachsenen gehen regelmäßig in die Sauna, 21 Millionen ab und zu.

## Immunsystem auf Touren bringen.

Regelmäßiges Saunieren kann viel für unsere Gesundheit tun: Der Heiß-Kalt-Wechsel regt die Organe an, bringt den Stoffwechsel in Schwung und stärkt das Immunsystem.

Doch was genau passiert eigentlich im Körper, während wir auf der hölzernen Bank sitzen und schwitzen? Die hohe Temperatur in der finnischen Sauna von 80 bis 100 Grad erwärmt auch den Körper: Die Temperatur auf unserer Haut steigt auf etwa 40 bis 41 Grad.

Der Körper wirkt mit starker Schweißproduktion entgegen: 17 Milliliter pro Minute – auf eine Stunde gerechnet wäre das ein Liter Schweiß! Auch die Temperatur im Körper steigt an, teilweise sogar um bis zu zwei Grad Celsius. Dieses „künstliche Fieber“ bringt unser Immunsystem auf Touren, es bildet mehr Abwehrstoffe.



Wenn es draußen stürmt und schneit, ist die Sauna DER Ort, um Wärme und Energie zu tanken.

Das tut der Psyche gut und stärkt die Gesundheit. Studien bestätigen die gesundheitlichen Vorteile immer wieder.

Wir nennen Ihnen zehn Gründe für den regelmäßigen Saunabesuch.

### 1. Stärkung des Immunsystems

Regelmäßiges Saunieren stimuliert Immunreaktionen am Gefäßsystem. Entzündliche Prozesse im arteriellen Gefäßsystem können zurückgedrängt werden. Saunagänge wirken positiv auf den Stoffwechsel und beugen damit Grippeinfektionen vor. Die Schweißdrüsenzellen des Menschen produzieren sogar ein natürliches Antibiotikum.

### 2. Senkung des Bluthochdrucks

Der regelmäßige Besuch einer Sauna wirkt sich blutdrucksenkend und Kreislaufstabilisierend aus. Teilweise konnten Bluthochdruckpatienten anschließend auf die Einnahme blutdrucksenkender Mittel verzichten.

### 3. Training fürs Gefäßsystem

Die Hitze stimuliert das vegetative Nervensystem, Kaltwasseranwendungen verengen die Blutgefäße im Körper. Dieses Gefäßtraining führt zu einer stärkeren Durchblutung.

### 4. Schönheit von Innen

Regelmäßiges Saunieren beugt langfristig Mangelerscheinungen der Haut vor und optimiert die Versorgung der Haut mit Nährstoffen. Bei regelmäßig saunierenden Testpersonen stabilisiert sich die Barrierefunktion der Haut. Die verbesserte Durchblutung verzögert die Austrocknung der Haut und reguliert ihren Fettgehalt.

### 5. Entsäuerung

Die meisten Menschen haben eine leichte Übersäuerung im Gewebe. Regelmäßige Saunagänge unterstützen das Ausschwemmen von schädlichen Säuren. Günstiger Nebeneffekt: Beim Schwitzen werden auch giftige Spurenelemente wie Blei, Cadmium und Nickel ausgeschieden.

### 6. Beugt Muskelkater vor

Die Stoffwechsellanregung und die verbesserte Muskel-durchblutung beugen der Muskelübersäuerung nach dem Sport vor. Wer Probleme mit den Bronchien hat: Auch die Bronchialmuskulatur entspannt sich und man kann wieder durchatmen.

### 7. Beugt Migräne vor

Schwitzen kann Kopfschmerzen vorbeugen, die durch eine Fehlregulation der Gefäßspannung entstehen. Während des Saunagangs werden die Gefäßwände durch die Warm-Kalt-Phasen so trainiert, dass bei äußerer Stimulation die Kopfgefäße nicht mit einem Schmerzreiz auf Nervenreizungen reagieren müssen.

### 8. Bessere Erholung im Urlaub

Wer regelmäßig in der Sauna schwitzt, trainiert seinen Organismus bereits im Vorfeld und kann den Urlaub unter südlicher Sonne weit angenehmer genießen.

### 9. Gesteigerte Lebensqualität

Die allgemeine Durchblutungsförderung trainiert den ganzen Organismus – wie bei jeder anderen regelmäßigen körperlichen Betätigung wird so der biologische Alterungsprozess verlangsamt.

### 10. Entspannung

Regelmäßiges Saunabaden stärkt Körper und Geist. Das hilft, den Anforderungen des Lebens entgegenzutreten und beugt Stress vor.

Wer den Einbau einer Sauna zu Hause erwägt, sollte sich im Fachhandel beraten lassen und auf geprüfte Qualität und entsprechende Gütezeichen achten.



## Richtiges Saunieren kann erhöhten Blutdruck senken



### Saunieren kann den Blutdruck senken

Eine finnische Studie zeigte, dass regelmäßige Sauna-Besuche dazu führen können, dass sich der Blutdruck stabilisiert. An der Studie beteiligten sich 1600 männliche Probanden.

Die Untersuchung wurde von der Universität Kuopio durchgeführt. Bluthochdruckpatienten sollten jedoch zuvor ihren Hausarzt oder Kardiologen befragen.

### Halbiertes Risiko

Männer, die vier- bis siebenmal die Woche in die Sauna gingen, litten nur halb so oft an erhöhtem Blutdruck wie diejenigen, die nur einmal die Woche in die Sauna gingen.

### Langzeitstudie

Es handelt sich um eine Langzeitstudie. Die Wissenschaftler sammelten die Daten über 22 Jahre hinweg. So ließ sich ein genaues Ergebnis erstellen. Je seltener jemand in die Sauna ging, umso höher sein Blutdruck. Wer zwei- bis dreimal pro Woche in die Sauna ging, verringerte das Risiko immerhin um 24 %.

### Woher kommt der niedrigere Blutdruck?

Die Forscher erklären den Zusammenhang zwischen Saunieren und niedrigerem Blutdruck: Die Sauna erhöht die Temperatur des Körpers um zwei Grad, dadurch erweitern sich die Blutgefäße und der Blutdruck sinkt. Zusätzlich verlieren die regelmäßig Saunierenden Flüssigkeit, und das senkt ebenfalls den Blutdruck. Außerdem würden Saunagänge entspannen und so den Herzkreislauf entlasten.

### Saunieren fördert die Gesundheit

Je nach Verträglichkeit sollten ein bis drei Saunagänge mit einer Dauer von jeweils acht bis 15 Minuten erfolgen. Zwischen den einzelnen Gängen sind ein kurzer Frischluftaufenthalt, eine Kaltwasseranwendung und eventuell ein warmes Fußbad angenehm. Auch eine 15- bis 20-minütige Nachtruhe tut gut.

Wenn man diese Faustregeln beachtet, dann ist Saunieren eine optimale Ergänzung nach dem Sport und fördert die Gesundheit.

### Saunieren hilft nicht jedem

Allerdings ist die Sauna nicht für alle Menschen geeignet. Bei einer Erkältung sollten Sie nicht in die Sauna gehen, auch nicht mit frischen Wunden oder wenn Sie an Alkoholismus leiden.

### Vorsicht bei Herzpatienten

Bei bestimmten Erkrankungen sollten Patienten auf Saunagänge verzichten. So sollten etwa Rheuma-Patienten nur in entzündungsfreien Phasen saunieren und Epileptiker ganz verzichten, da durch das Saunieren Krampfanfälle ausgelöst werden könnten.

Auch Personen mit starken Krampfadern und anderen venösen Gefäßerkrankungen sollten vorsichtig sein und bestimmte Verhaltensregeln einhalten, wie etwa, die Beine nach Möglichkeit hochlegen. Ganz besonders bei Herz-Kreislauf- oder Gefäßerkrankungen wie zum Beispiel der koronaren Herzkrankheit, Herzinfarkt, Herzrhythmusstörungen (Herzflattern, Herzrasen), Bluthochdruck oder Asthma, sollten sich Patienten vor einem Saunagang ärztlichen Rat einholen. (Dr. Utz Anhalt)



## Kinder und Sauna



### Regeln und bauliche Maßnahmen

Dass die Sauna auch für Kinder ein gesundes Badevergnügen darstellt ist schon lange bekannt. In Finnland werden sogar Babys regelmäßig mit in die Sauna genommen. Die Gütegemeinschaft Saunabau und Dampfbad e.V. bestätigt die gesunde Wirkung auch für die Kleinen, betont aber, wie wichtig es ist, sich besonders mit Kindern genau an die Baderegeln zu halten. Im hauseigenen Wellness-Bereich können Gefahrenstellen darüber hinaus durch bauliche Maßnahmen vermieden werden.

Das Bewusstsein für das Saunabad in Kinderjahren steigt auf Grund der gesundheitsfördernden Wirkung. Durch regelmäßige Saunagänge wird frühzeitig das Immunsystem gestärkt und Infekte werden schneller abgewehrt. Da auch Kinder heutzutage einem immer stärkeren Druck ausgesetzt sind, wirken regelmäßige Saunagänge entspannend und beruhigend. Symptomen wie Nervosität, Konzentrationsschwächen und Schlafstörungen kann somit entgegen gewirkt werden.

Um den jüngeren Badegästen in der privaten Sauna gerecht zu werden, können bauliche Maßnahmen getroffen werden, um die Kleinen vor Risiken zu schützen. Diese sind in den Qualitätskriterien der Gütegemeinschaft bereits fest verankert. So sollte bei der Raumaufteilung an einen kindgerechten Zugang gedacht werden und der Ofen darf auf keinen Fall eine Verbrennungsgefahr darstellen. Hier setzt die Gütegemeinschaft den Einbau eines Ofenschutzgitters voraus.

Mit einem Unterbankofen bzw. Hinterwandofen oder einem indirektem Heizsystem ist man auf der sicheren Seite.

Besondere Sorgfalt ist bei der Wahl des richtigen Holzmaterials bei der Innenverkleidung der Kabine geboten. Die Gütegemeinschaft rät zu splitterfreiem Weichholz mit geringer Wärmeleitfähigkeit.

Auch die Wahl des richtigen Bodens ist entscheidend. Eine rutschfeste Oberfläche im Nassbereich und vor der Sauna ist sinnvoll.

Die Gütegemeinschaft Saunabau und Dampfbad e.V. rät den Eltern, die ihre Kinder immer in die Sauna begleiten sollten, genau auf das Verhalten der Kleinen zu achten. Ob sich ein Kind wohlfühlt, ob es genug hat oder ob es gelangweilt ist lässt sich leicht erkennen und darauf sollte sofort reagiert werden. Nicht die Uhr, sondern die Äußerungen der Kinder sind maßgebend für die Aufenthaltsdauer in der Saunakabine. Körperliche Anstrengung durch ein Herumklettern auf den Saunabänken sollte gänzlich vermieden werden und die Kinder müssen regelmäßig und ausreichend zu Trinken bekommen, besonders nach dem Saunieren.

Grundsätzlich unterscheidet sich der Badeablauf für Kinder nicht von dem der Erwachsenen.

Damit der Saunagang für das Kind komplikationslos und gesundheitlich nützlich ist, muss es immer von einem Erwachsenen begleitet werden.

Das Einhalten der Saunaregeln und bauliche Vorichtsmaßnahmen schützen die Kleinen dabei vor möglichen Gefahren.

## Saunagänger leben länger!



In die Sauna zu gehen, ist längst nicht mehr nur mit allgemeinem Wohlbefinden und Wellness gleichzusetzen. Wer regelmäßig in der Sauna schwitzt, kann auch sein Leben verlängern, zeigen medizinische Studien.

Durch das Saunabaden wird das Risiko, an modernen Volkskrankheiten, wie Herzinfarkt und Demenz, zu erkranken, erheblich verringert. Des Weiteren wird auch die Entstehung freier Radikale gehemmt, wodurch sich der Alterungsprozess der Zellen verlangsamt. Die Wirksamkeit der Sauna beruht auf dem Wechsel von extremen Wärme- und Kältereizen, die die Gefäßmuskeln trainieren und die Körperkerntemperatur langfristig um 0,5 °C absenken.

Vielen ist auch heute noch unbekannt, dass Saunabaden der Prävention vieler Erkrankungen dienen kann. Es ist mehrfach wissenschaftlich belegt: Regelmäßige Sauna-Besuche wirken sich positiv auf Herz und Kreislauf aus. Irrtümlicherweise schätzen viele ältere Menschen die Belastung des Saunabadens auf den Herzkreislauf viel zu hoch ein.

Doch genau das Gegenteil ist der Fall: So haben die Forscher herausgefunden, dass regelmäßiges Saunabaden das Risiko, einen plötzlichen Herztod zu erleiden oder an den Folgen einer koronaren Herzkrankheit zu sterben signifikant senkt. Durch die trockene Hitze in der Saunakabine wird die Erweiterung der Gefäße gefördert und die Durchblutung des Körpers angeregt. Die Sauerstoffversorgung des Herzens verbessert sich und die Herzfrequenz steigt, sodass das Herz insgesamt effektiver arbeitet.

Zudem belegen japanische Studien, dass die blutgefäßerweiternde Wirkung des Heiß-Kalt- Wechselreizes bei der Saunatherapie der Entstehung von Arteriosklerose entgegenwirkt.

Auch im Kopf hält die Sauna fit. Neben einem gesunden Lebensstil schützt ebenso regelmäßiges Saunabaden wirkungsvoll vor Demenz – dies belegt eine groß angelegte Studie der Universität Ostfinnland. Wer die Sauna also so oft wie möglich nutzt, hat deutlich bessere Chancen, bis ins hohe Alter gesund und leistungsfähig zu bleiben. Selbst in puncto Anti-Aging wirkt die Sauna Wunder, da dadurch die Fähigkeit zur Bewältigung sogenannter freier Radikale gestärkt wird. Diese stellen einen wichtigen Faktor bei Alterungsprozessen dar. Das regelmäßige Aufheizen und Schwitzen des Körpers in der Sauna bewirkt ein langfristiges Absinken der Körperkerntemperatur. Forscher gehen davon aus, dass eine um 0,5 °C niedrigere Körperkerntemperatur eine Steigerung der Lebenserwartung um wenigstens fünf Jahre zur Folge hätte.

Um von diesen positiven, gesundheitserhaltenden Effekten der Sauna zu profitieren, sind das Aufheizen der Sauna auf 70°C bis 90°C sowie zwei bis drei Gänge à 10-15 Minuten zu empfehlen. Auch die anschließende Abkühlung, also beispielsweise das Abduschen mit kaltem Wasser, ist wichtig.

## Sauna im Corona-Alltag: Ein kleiner Urlaub zuhause!

Dafür spricht sich auch der bekannte TV-Arzt Dr. med. Christoph Specht gegenüber dem Sauna-Bund aus: „Auch in Zeiten von Corona kann man die private Sauna nutzen. Regelmäßiges Saunieren verbessert die Thermoregulation und sorgt für körperliches Wohlbefinden. Und schon das hat einen positiven Einfluss auf die Immunabwehr. Aber bitte nur im Kreis der Familie, mit der man zusammenlebt. Wenn man sich krank fühlt und Fieber hat, ist die Sauna allerdings Tabu.“

Ein Saunabad stärkt die Abwehrkräfte und übt die Anpassung des Körpers an wechselnde Temperaturen. Die vorbeugende Wirkung der Sauna gegen grippale Infekte beruht zunächst auf dem Training der Blutgefäße durch das Wechselspiel von Wärme und Kälte beim Saunabaden. Durch die Wärme im Saunaraum werden die Blutgefäße in der Haut weitgestellt. Die anschließenden Kaltwasseranwendungen führen wieder zu einer Verengung der Blutgefäße. Dieses „Gefäßtraining“ schafft beim Saunabadenden eine körperliche Anpassung an wechselnde Temperaturen und beugt so ungewolltem Abkühlen vor.

Zur erfolgreichen Abwehr von Infekten trägt die Sauna durch eine weitere Wirkung bei: Wiederholte Saunabäder erhöhen die unspezifischen Abwehrstoffe im Blut. Dies wurde durch medizinwissenschaftliche Untersuchungen belegt. Dr. med. Christoph Specht erläutert: „Durch die verbesserte Thermoregulation erhöht sich die Durchblutung der Schleimhäute, die dann ihre Aufgabe als effektive Barriere gegen das Eindringen von Krankheitserregern besser wahrnehmen kann. Wichtig ist hier aber wie so oft die Regelmäßigkeit. Vor allem in Kombination mit Sport kann so die Sauna zu einer Stärkung der allgemeinen Immunabwehr beitragen.“

Darüber hinaus bietet wöchentliches Saunabaden eine willkommene Abwechslung im Corona-Alltag. Erholung und Entspannung waren schon immer wichtige Gründe in die Sauna zu gehen.

Bei den derzeitigen Verhältnissen ist das gesunde „Abschalten“ für zwei, drei Stunden wie ein kleiner Urlaub zuhause!

Die Sauna ist nicht nur als Ort hoher Temperaturen ein natürlicher Feind des Virus, sie stärkt auch das Immunsystem und hilft uns, gar nicht erst krank zu werden.

Ob Tröpfcheninfektion oder Schmierinfektion: Wie auch bei Grippeviren breiten sich Coronaviren vor allem ausgehend von den Nasenschleimhäuten, vom Rachenraum und dem Halsbereich im Körper aus. Von dort aus gelangt der Erreger bis in die unteren Atemwege und greift die Lunge in drei Phasen an:

Zunächst vermehrt sich das Virus, kann dann in der zweiten Phase eine starke Immunreaktion hervorrufen und im schlimmsten Fall das Lungengewebe zerstören. Die Saunawirkung setzt nun bereits in der ersten Phase an und sorgt dafür, dass das Virus sich erst gar nicht stark vermehren kann: Thorsten Damm, Geschäftsführer der Gütegemeinschaft Saunabau:

„Da Viren es kalt und feucht mögen, empfehlen wir, die Sauna prophylaktisch bei hohen Temperaturen (80° - 90° C) zu besuchen und dort die heiße, trockene Luft einzuatmen.“

Dies kann die Anzahl der Viren verringern und sie abschwächen. „Grundsätzlich wird das Virus bei über 60° C inaktiviert“, so auch Prof. Dr. med. Ulrike Protzer, Direktorin des Instituts für Virologie am Helmholtz Zentrum München.

Ein weiterer Virenkiller können antibakterielle Saunaaufgüsse mit ätherischen Ölen sein. Darüber hinaus stärkt regelmäßiges Saunabaden das Immunsystem auch insgesamt, da es die Aktivität von Interferon - einem immunstimulierenden Hormon - und die Produktion weißer Blutkörperchen anregt.

Und ein starkes Immunsystem kann das Virus besser bekämpfen.

## Endlich schlafen: Die Sauna hilft!



80% der Deutschen schlafen schlecht: Und 10% der Bevölkerung leiden sogar unter einer regelrechten Insomnie, so der DAK Gesundheitsreport 2017. Während uns die Gründe, die uns den Schlaf rauben – vom Stress im Job, schwerem Essen am Abend bis zum nervenden Handy am Nachttisch – meist bekannt sind, wissen die wenigsten, wie tiefgehend und nachhaltig positiv sich eines der ältesten Gesundheitsangebote auswirken kann: Wer regelmäßig in der Sauna schwitzt, kann seinen Schlaf positiv beeinflussen.

Saunabaden ist gesund. Was praktisch jeder weiß, ist auch mehrfach wissenschaftlich belegt: Regelmäßige Sauna-Besuche wirken sich positiv auf Herz und Kreislauf aus. Sie fördern die Erweiterung der Gefäße und regen die Durchblutung des Körpers an. Das Herz arbeitet effektiver und seine Sauerstoffversorgung wird verbessert. Auch die Stärkung des Immunsystems zählt zu den bekannten positiven Effekten der Sauna. Wer regelmäßig abends in die Sauna geht, weiß darüber hinaus die geistige Entspannung, schnelles Einschlafen und tieferen Schlaf in der Nacht zu schätzen. Doch es ist mehr als nur Entspannung und ein freier Geist, warum uns die Sauna beim Einschlafen und Durchschlafen hilft. Was genau geschieht im Körper, warum wirkt sich die Sauna so positiv auf unseren Schlaf aus? Beim typischen, zumeist finnisch genannten Saunabad setzen wir unsere Körper bewusst einem starken Hitzereiz aus: In diesen ca. 10-15 min. wirken ca. 90°C auf unsere Haut und auch ein Stück darunter, bevor Abkühlung – im Wasserbad, unter der Dusche oder an der frischen Luft – den gegenteiligen Reiz setzen: Was als wohltuend und momentan anregend empfunden wird, ist gleichzeitig Training für unser Kreislaufsystem, wenn es regelmäßig angewendet wird. Nach dem Saunabad stellt sich oft eine angenehme Müdigkeit

ein, Körper und Geist sehnen sich nach Ruhe. Dabei hat die Wirkung der Sauna auf unser Schlafverhalten vor allem mit dem vegetativen Nervensystem zu tun. „Das Saunabaden regt den Parasympathikus an, der umgangssprachlich wegen seiner wichtigen Funktion für guten Schlaf auch als „Entspannungsnerv“ bezeichnet wird. Die wohlige Erschöpfung nach der Sauna führt zu schnellerem Einschlafen und weniger Aufwachphasen in der Nacht“, erklärt Prof. Dr. med. Karl-Ludwig Resch, der Leiter des Deutschen Instituts für Gesundheitsforschung aus Bad Elster. Forscher, die mit Hilfe von EEG-Messungen den Schlaf von Probanden untersuchten, konnten nachweisen: Angelegt nach einem typischen finnischen Saunablauf (3 x 10 min bei ca. 90 C, mit Ruhepausen zwischen den Gängen) zeigen die Aufzeichnungen deutlich, dass in den Nächten nach Saunabesuchen die Tiefschlafphasen im Vergleich zu den Nächten ohne Sauna zunehmen. Um von diesen positiven, gesundheitserhaltenden Effekten der Sauna zu profitieren, sind das Aufheizen der Sauna auf 70°C bis 90°C sowie zwei bis drei Gänge à 10-15 Minuten zu empfehlen. Auch die anschließende Abkühlung, also beispielsweise das Abduschen mit kaltem Wasser, ist wichtig. Für Saunaaanfänger kann es sein, dass sie sich nach dem abendlichen Saunabad zunächst erfrischt statt müde fühlen und somit schlechter einschlafen. Dies sollte sich jedoch nach kurzer, regelmäßiger Übung legen. „Um den medizinisch vielfach erwiesenen, positiven Einfluss auf das Schlafverhalten zu erzielen, ist aber Regelmäßigkeit das A und O – und das geht besonders leicht, wenn man eine Sauna zuhause hat“, weiß Prof. Dr. Resch. Wer aufgrund von Vorerkrankungen – beispielsweise Herz-Kreislauf-Erkrankungen – unsicher ist, ob häufige Saunagänge gut für ihn sind, sollte sich vor einem Sauna-Besuch ärztlichen Rat einholen.

## Stark im Leben: Die Sauna hilft!



„Erstauschließlich vielfältig und verblüffend wirksam, um stark im Leben zu stehen,“ so fasst Thorsten Damm seine Erfahrungen mit der Sauna zusammen. Als Geschäftsführer der Gütegemeinschaft Saunabau weiß er natürlich genau um die positiven Effekte von Saunagängen und betont dabei, wie wichtig die Regelmäßigkeit ist, um umfassend von der Sauna zu profitieren.

Regelmäßiges Saunabaden stärkt das Immunsystem, da es die Aktivität von Interferon - einem immunstimulierenden Hormon - und die Produktion weißer Blutkörperchen anregt. Der Wechsel von Warm und Kalt regt die Durchblutung an – was sich positiv auf die Herz-Kreislauffähigkeit auswirkt. In Studien wurde sogar nachgewiesen, dass die Sauna Bluthochdruck lindern bzw. Hypertonikern zu Beschwerdefreiheit verhelfen kann. Darüber hinaus unterstützt regelmäßiges Saunieren die Venentätigkeit und hilft, Migräne leichter in den Griff zu bekommen. Der wiederholte Trainingseffekt des Heiss-Kalt-Reizes kompletter Saunagänge unterstützt die Temperaturregulation des Körpers und ermöglicht so den Abtransport von Ablagerungsstoffen aus dem Körper.

Wer regelmäßig abends in die Sauna geht, weiß darüber hinaus die geistige Entspannung, schnelles Einschlafen und tieferen Schlaf in der Nacht zu schätzen. Denn Saunabaden sorgt für ein umfassendes Wohlfühlgefühl: Der Wechsel zwischen Spannung und Entspannung wirkt sich als natürlicher Stressabbau auf den gesamten Organismus aus – nicht nur der Körper, auch der Geist relaxt in der Sauna. Und selbst im Sommer sind Saunagänge zu empfehlen: Regelmäßiges Schwitzen in der Sauna gewöhnt den Körper an heiße Temperaturen – wir schwitzen so trainiert deutlich weniger in hochsommerlichen oder tropischen Temperaturen.

Um von diesen positiven Effekten der Sauna zu profitieren, und sich so eine Extraportion Energie für den Alltag zu holen, empfiehlt der Verband, während des ganzen Jahres regelmäßig einmal wöchentlich Sauna zu baden: Dafür die Sauna auf 85°C bis 95°C aufheizen und bei zwei bis drei Gängen à 10-15 Minuten entspannen. Auch die anschließende Abkühlung, also beispielsweise eine kalte Dusche, ist wichtig.

## Warum ist die Sauna so gesund?



Der finnische Exportschlager Sauna hat hier viele Anhänger. Für die meisten der 25 Millionen Nutzer ist dabei der Gesundheitsaspekt entscheidend. Nach neuesten Untersuchungen wirkt ein Saunabesuch wie ein leichtes Sportprogramm. Der Herzschlag erhöht sich, der Kreislauf kommt auf Touren und der Körper ins Schwitzen. In der Ruhephase normalisiert sich alles wieder und der Körper kommt zur Ruhe. Vom Stress der wenigen Minuten in der heißen Sauna geht es zur tiefen Entspannung in der Saunaliege. Dieser Wechsel macht das Saunieren so effektiv für die Gesundheit. Aber auch die Regelmäßigkeit, mit der man in die Sauna geht. Auch wer wenig Sport treiben kann, muss so auf seine positive Wirkung nicht verzichten. Aber was geschieht in der Sauna? Bei hohen Temperaturen entspannen sich die Muskeln, gleichzeitig verbessert sich aufgrund der heißen Luft die Durchblutung der Schleimhäute. Der Stoffwechsel wird erhöht und das Immunsystem gestärkt. Anders als früher vermutet erhöht sich der Blutdruck und der Blutfluss in der Haut verdoppelt sich. Daher ist die Sauna auch für Menschen mit schwachem Blutdruck geeignet. „Regelmäßiges Saunieren unterstützt alle Vorgänge, die der Körper braucht, um im Leben erfolgreich zu sein, um gesund und fit zu bleiben.“

Beim Saunieren geht es um die gesamten inneren Organe, den Stoffwechsel, die Regeneration und das Immunsystem.“, erklärt dazu Prof. Dr. med. Karl-Ludwig Resch vom Deutschen Institut für Gesundheitsforschung in Bad Elster. Vor allem die Kontinuität verbessert die Wirkung des Saunierens. Schon nach einem halben Jahr regelmäßiger Sauna sind die vielen positiven Aspekte zu spüren: Die körpereigene Abwehr wird gestärkt und man ist nicht mehr so anfällig gegenüber Erkältungskrankheiten. Der Kreislauf kommt besonders in Gang, wenn wiederkehrenden Temperaturwechsel und Abkühlung nach dem Saunagang ihn anregen. Ein paar einfache Regeln sind dabei zu beachten: Ruhe und Zurückhaltung beim Reden spielen die Hauptrolle beim Saunabesuch, denn sie sind Voraussetzung für die eigene Entspannung. Man sollte vorher nicht zu viel essen, denn das belastet Magen und Kreislauf. Gleichzeitig sollte man aber auch nicht mit leerem Magen in die Sauna gehen. Es empfiehlt sich viel zu trinken, um den Verlust an Flüssigkeit auszugleichen. Duschen ist Pflicht nach der Sauna, um die Haut vor Irritationen zu schützen. Der Aufenthalt in einer Sauna sollte kurz, aber intensiv sein, ein Saunagang dauert idealerweise 8 bis 15 Minuten. Besser ist es, die letzten Minuten im Sitzen zu verbringen, um den Kreislauf rechtzeitig wieder an die Aufrechthaltung zu gewöhnen.

## 2. Sauna-Tipps: So saunieren Sie richtig

**Vor dem Saunagang keine schweren belastenden Mahlzeiten zu sich nehmen. Aber auch nicht mit knurrendem leeren Magen in die Sauna gehen. Bei chronischen Erkrankungen ist vorher das Einverständnis des behandelnden Arztes zu erfragen.**

Das Saunabaden (den Gang in die Sauna) sollte man vermeiden bei:

- deutlichem Unwohlsein
- chronischen Erkrankungen wie:
- schweren Herzerkrankungen
- schweren Lungenerkrankungen
- Entzündungen
- schwerem Bluthochdruck
- Nierenerkrankungen
- Epilepsie
- Schilddrüsenüberfunktion
- beginnender oder bestehender Erkältung, grippalem Infekt, etc.  
(Als Vorbeugung gegen Erkältungen hingegen sind regelmässige Saunagänge ideal).



### Richtlinien beim Saunabaden

- In die Sauna grundsätzlich nur trocken gehen (ggf. vorher abtrocknen).
- Während der Wärmephase (in der Sauna) nicht mit Eis o.ä. den Körper kühlen.
- Ein Saunagang (besonders die Wärmephase in der Sauna) sollte maximal so lange dauern wie man sich dabei wohlfühlt.
- Das Tauchbecken (in der Abkühlphase) sollten Personen mit Bluthochdruckerkrankung oder schwachem Herz eher meiden.
- Die Abkühlphase sollte mindestens so lang sein wie die Wärmephase.
- Während des Saunabadens sollte Nikotin und Alkohol tabu sein.
- Zwischen den Saunagängen keine sportlichen Betätigungen. Dies würde unnötig Herz und Kreislauf belasten.
- Um die Entschlackung seines Körpers positiv zu unterstützen, sollte man dem Körper nach dem letzten Saunagang ausreichend Flüssigkeit zuführen. Der Flüssigkeitsverlust sollte z.B. mit Wasser und/oder Fruchtsäften ausgeglichen werden.
- Nach Abschluss des Saunabadens sollte man sich nicht mit Duschgel oder Seife reinigen, lediglich evtl. etwas eincremen.

## So wird Ihr Saunagang zum Erlebnis



Der grundsätzliche Ablauf beim Saunabaden:

### Vor der Sauna: Vorbereitungsphase

- Zunächst das vollständige Entkleiden im Umkleidebereich der Saunaeinrichtung
- Ggf. der Gang zur Toilette
- Duschen mit Abtrocknen
- Ggf. warmes Fußbad nehmen

### In der Sauna:

- Nach dem Betreten der Sauna wählt man den gewünschten Platz z.B. auf der mittleren oder oberen Bank und setzt sich vollständig auf das mitgebrachte, ausgebreitete Handtuch.
- Wenn ausreichend Platz vorhanden ist, legt man sich zunächst hin, ansonsten hockt man mit leicht angezogenen Beinen.
- Ggf. Aufguss, wobei man meist ca. 5-10 Minuten vor dem Aufguss vorschwitzt, den Aufguss als „Höhepunkt“ ca. 6-8 Minuten erlebt und evtl. noch ca. 1-2 Minuten nachschwitzt.
- Üblicherweise dauert ein Aufenthalt im Saunaraum (Finnische Sauna) i.d.R. ca. 10 bis 15 Minuten. Die letzten 2 Minuten sollten aufrecht sitzend verbracht werden. Ruhiges Verlassen der Sauna (bitte nicht während des Aufgusses).

### Nach der Sauna: Abkühlphase (ggf. mit Ruhephase)

Ca. 2 Minuten an die frische Luft zum Sauerstoff-Tanken und Kühlen der Atemwege.

**Kaltwasseranwendungen:** z.B. Kaltwasserdusche, Schwallbrause oder Kneipp-Schlauch und ggf. Tauchbecken. Die Kaltwasseranwendungen bewirken eine Kühlung der Haut.

**Warmes Fußbad:** Die Füße werden knöchelhoch in ca. 40°C warmes Wasser gestellt. Durch die Gefäßerweiterung kann durch die erhöhte Hautdurchblutung die innere Wärme nach außen abgegeben werden und bewirkt so die Abkühlung des Körpers. Ggf. Ruhepause.

### Kurzfassung: Saunagang

**Ein Saunagang umfasst die Wärmephase und die Abkühlphase, wobei die Abkühlphase (ggf. mit Ruhephase) mindestens so lang sein sollte, wie die Wärmephase. I.d.R. folgen nach einem Saunagang (1.) + (2.) bis zu 2 weitere Saunagänge nach gleichem Ablauf.**

### 3. Besondere Sauna-Erlebnisse



### Wellness-Tipp: saunieren im Sommer

Es ist Sommer – ab in die Sauna! Klingt paradox, doch tatsächlich bringt das Saunieren in der heißen Jahreszeit einige Vorteile mit sich.

**Besserer Wärmeausgleich:**

Unser Körper reguliert unsere Körpertemperatur durch Schwitzen und die daraus resultierende Verdunstungskühle. Diesen Effekt sollte man auch im Sommer weiterhin trainieren und davon profitieren. Der Körper lernt, sich besser vor Überhitzung zu schützen.

**Frischer Teint:** Wer seinen frischen Sommerteint länger erhalten möchte, sollte auch im Sommer den Gang in die Sauna wagen. Saunieren fördert nicht nur die Durchblutung, sondern trägt auch zur Erneuerung der Hautzellen bei und hat eine reinigende Wirkung. Zudem wird die Wasserspeicherkapazität verbessert, was gut gegen trockene Haut ist.

**Starkes und stabiles Immunsystem:**

Saunieren als sogenanntes „Gefäß-Workout“ sorgt für eine gute Durchblutung der Schleimhäute. Dadurch stehen immer genügend weiße Blutkörperchen zur Verfügung, die Krankheitserregern den „Garaus“ machen. So hat eine Sommergrippe keine Chance.





Wofür kann die Solevernebelung genutzt werden?

### Wobei hilft sie?

Mit der Solevernebelung für Infrarotkabinen/ Saunen/Dampfduschen usw. erzeugen wir meeresähnliche Verhältnisse in einer geschlossenen Kabine. Dieses meeresähnliche Klima kann sich positiv auf die Atemwege, bei Schnupfen und Erkältungen oder ähnlichem auswirken. Ebenso können Menschen mit Hautproblemen die wissenschaftlich nachgewiesene heilende Wirkung von Sole auf der Haut genießen.

### Ist der Vernebler sofort startklar oder gibt es eine Vorlaufzeit?

Am besten ist, wenn man die Vernebelung vor Inbetriebnahme der Infrarotkabine oder Sauna ca. 15-30 Minuten vernebeln lässt, damit der Raum bereits mit Sole-Luft erfüllt ist, wenn man die Kabine betritt.

### Welche Kosten kommen (außer den Anschaffungskosten) noch auf mich zu?

Wir raten zur Verwendung von destilliertem Wasser, weil sich im Leitungswasser Keime befinden können, die vor allem für Allergiker und Asthmatiker kontraproduktiv sein können. Unjodiertes Salz, welches relativ kostengünstig zu bekommen ist, ist regelmäßig nachzukaufen. Wir senden eine Packung unjodiertes Salz mit. Wenn dieses aufgebraucht ist, kann man es in

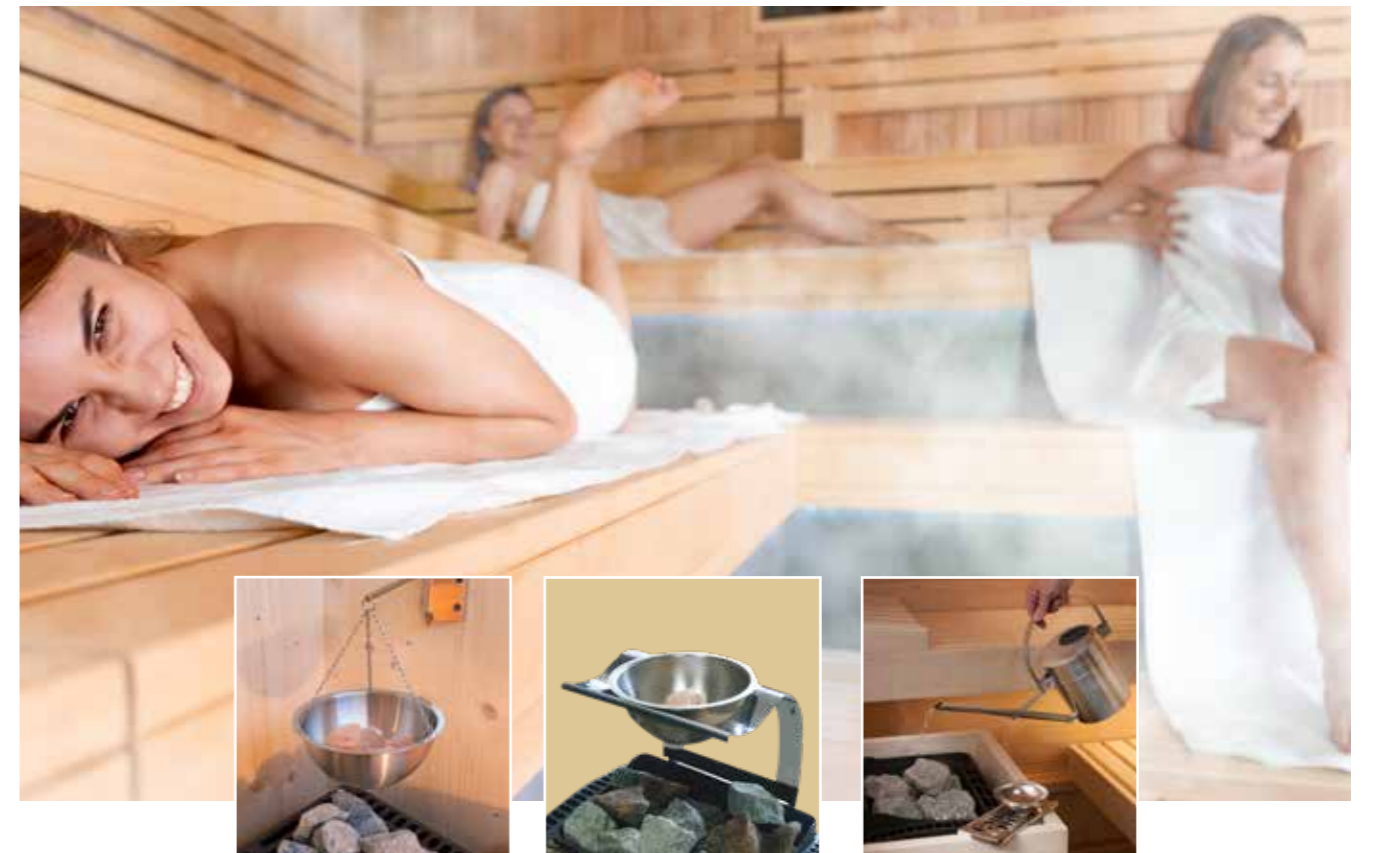
der Apotheke kaufen. Am besten kein Meersalz kaufen, da es grobkörnig ist und sehr lange braucht bis es sich im Wasser auflöst.

### Welche Wartungskosten kommen auf mich zu?

Die Vernebelungsscheiben sind Verschleißteile. Diese halten bis zu 2000 Betriebsstunden. Das Steuergerät ist auf ca. 10.000 Betriebsstunden ausgelegt. Die Batterie der Fernbedienung ist je nach Häufigkeit der Anwendung zu tauschen. Die restlichen Teile sind bei sachgemäßer Behandlung und Pflege wartungsfrei. Das Auswaschen und Austrocknen des Behälters und das Spülen der Vernebelungsscheiben nach der Verwendung sind die wichtigsten zu beachtenden Punkte. (Siehe Bedienungsanleitung!)

### Ist die Vernebelung für Allergiker geeignet?

Ausgesprochen gut sogar. Im Raum wird ein meeresähnliches Klima erzeugt und die Soletröpfchen reinigen die Atemwege und erleichtern dem Allergiker das Atmen und machen die Nase wieder frei. Kunden berichten uns, dass sie mittlerweile ohne Antihistamin durch die Pollensaison kommen. Die Solevernebelung ist natürlich für jede Art der Allergie, die sich auf die Atemwege schlägt geeignet. (Hausstaub, Tierallergien etc.)



### Können Asthmatiker die Vernebelung verwenden? Wie oft ist es bedenkenlos?

Sole hat keine Nebenwirkungen, deshalb kann man die Sitzungen in der Sole ganz nach seinem eigenen Empfinden durchführen. Ob sie nun drei Mal am Tag verwendet wird oder nur ein Mal täglich, es bleibt dem Asthmatiker überlassen wie oft er seine Solekammer benutzt.

### Gilt das auch bei Verkühlungen bei Kindern?

Die Solevernebelung kann auch bei Kindern bei Erkältungen, Bronchitis, Allergien etc. eingesetzt werden. Kinder spüren sehr schnell selbst, wie ihnen der Solenebel die Atemwege frei macht.

### Kann auch etwas anderes als Salz vernebelt werden? Z.B.: Duffte

Nein, das empfehlen wir nicht, weil keine Reinigung der Haarröhrchen gegeben ist, sondern Öle diese weiter verkleben. Öle können die Lebensdauer der Membrane verkürzen.

### Kann das Wasser mehrmals verwendet werden?

Nein aus hygienischen Gründen (Legionellenbildung) raten wir dringend davon ab, dass Wasser stehen zu lassen und mehrfach zu verwenden. Des Weiteren ist es auch für die Technik und den Behälter selbst nicht tragbar, das Salzwasser im Behälter stehen zu lassen.

### Wie oft ist es bedenkenlos?

Sole hat keine Nebenwirkungen, deshalb kann man die Sitzungen in der Sole ganz nach seinem eigenen Empfinden durchführen. Ob sie nun drei Mal am Tag verwendet wird oder nur ein Mal täglich, es bleibt dem Asthmatiker überlassen wie oft er seine Solekammer benutzt.

## Infrarot-Wärmekabinen – überraschend wirksam!



Rückenschmerzen, Muskelverspannungen, Durchblutungsstörungen – solche beschwerlichen Nebenwirkungen moderner Lebensweise in Büro, Verkaufsstand oder hinterm Steuer kennen viele. Doch dafür gibt es häufig eine überraschend wirksame Abhilfe: Wärme! Was seit Jahrhunderten in der Medizin bekannt ist, findet heute zeitgemäße Ausformungen, beispielsweise mit Infrarotwärme. Anwendungen in der Infrarot-Wärmekabine können die Selbstheilungskräfte des Körpers unterstützen, dienen der Entspannung von Körper und Geist und sind gleichzeitig eine gute Gesundheitsvorsorge.

Mit ihr lassen sich unter anderem Rückenschmerzen behandeln, das Immunsystem stärken und Hautkrankheiten behandeln: die Wärme des Infrarotlichts.

### Die Anwendung ist denkbar einfach:

In einer Infrarot-Wärmekabine wird der Körper mit Infrarotwellen behandelt. Die obersten Hautschichten nehmen die Strahlen auf und wandeln sie in Wärme um. Dabei erweitern sich die Blutgefäße und der Körper erhöht die Durchblutung, um die Haut zu kühlen. So gelangt die Wärme über das Blut auch in tiefere Gewebeschichten. Haut, Muskeln und Bindegewebe erhalten so mehr Sauerstoff und Nährstoffe und Stoffwechselprodukte werden schneller abtransportiert. Der Körper wird von Giftstoffen gereinigt, auch das Immunsystem wird gestärkt und arbeitet schneller. Gleichzeitig verbessert sich durch die bessere Sauerstoff- und Nährstoffversorgung das Hautbild, beispielsweise bei Neurodermitis, Schuppenflechte und Akne.

Eine verstärkte Durchblutung und Erwärmung der Muskulatur sorgt zudem für eine Lockerung von Verspannungen der Muskeln und Gelenke. Rückenschmerzen beruhen häufig auf Muskelverspannungen, beispielsweise durch berufsbedingtes Sitzen oder Sport, und können so durch zugeführte Wärme gezielt behandelt werden. Neben einer Infrarot-Wärmekabine helfen auch die Wärme- und Kältereize von Sauna und Kaltguss gegen Rückenleiden. Um die vielen gesundheitlichen Vorteile effektiv zu nutzen und möglichst bald schmerzfrei zu sein, sollte die Infrarotkabine regelmäßig besucht werden. Die Anforderungen an Qualität und Sicherheit der eigenen Kabine sind daher hoch.

Gut, dass der Verbraucher für seine Regeneration eine qualitätsgeprüfte Infrarot-Wärmekabine auf einen Blick am RAL-Zeichen der Gütegemeinschaft Saunabau, Infrarot und Dampfbad e.V. erkennen kann: Die Infrarot-Wärmekabinen der Hersteller, die das Gütezeichen tragen, entsprechen dem hohen Stand der Technik. Sie erfüllen anerkannte Qualitätsansprüche an Material und Verarbeitung. Das RAL-Gütezeichen ist somit eine sichere Orientierung und stellt einen Leitfaden wichtiger, zu beachtender Kriterien, wie beispielsweise der Wärmedämmung, Innenauskleidung und Lüftung zur Verfügung.

**Infrarot-Wärmekabinen sind überraschend wirksam:** Was seit Jahrhunderten in der Medizin bekannt ist, findet heute zeitgemäße Ausformungen, beispielweise mit Infrarotwärme. **Anwendungen in der Infrarot-Wärmekabine können die Selbstheilungskräfte des Körpers unterstützen, dienen der Entspannung von Körper und Geist und sind gleichzeitig eine gute Gesundheitsvorsorge.**



## 4. Saunazubehör - Preisliste



Sauna-Aufguss Konzentrate Lagerware	Inhalt Inhalt im ml	ohne MwSt. Preise in Euro	inkl. 19 % MwSt. Preise in Euro
<b>Minze</b>	250	11,34	13,50
<b>Westerwaldfrische</b>			
<b>Citrone / Orange</b>	250	9,24	11,00
	1.000	27,73	33,00
<b>Eisminze</b>	250	9,66	11,50
	1.000	29,41	35,00
<b>Eucalyptus</b>	100	5,88	7,00
	250	11,76	14,00
	1.000	36,13	43,00
<b>Fichtennadel</b>	250	7,98	9,50
	1.000	24,40	29,00
<b>Latschenkiefer</b>	250	8,40	10,00
	1.000	25,21	30,00
<b>Saunagold</b>	100	6,72	8,00
	250	13,87	16,50
	1.000	42,02	50,00
<b>Lavendel</b>	250	13,44	16,00
<b>Lemongras</b>	250	10,08	12,00
	1.000	30,67	36,50
<b>Kamille</b>	250	10,08	12,00
<b>Heublume</b>	250	8,82	10,50
<b>Geschenkbox</b> <b>5 Flaschen á 100 ml in den Sorten:</b> Eucalyptus, Latschenkiefer, Eucaminze (Minze), Citrone/Orange und Sauna-Gold	500	43,70	52,00

**Saunakissen**

verschiedene Designs  
Stck. 35,00 Euro inkl. MwSt.



**Sauna-Unterlage Seat Cover**

Farbe: natur oder anthrazit  
Stck. 45,00 Euro inkl. MwSt.



**Massageband Back Rub**

Farbe: natur oder anthrazit  
Stck. 23,00 Euro inkl. MwSt.



**Sauna-Bürste**

Stck. 18,50 Euro inkl. MwSt.



**Sauna-Bürste mit Stiel**

Stck. 22,50 Euro inkl. MwSt.



**Finnischer Saunakübel „Helvi“**

mit Kelle, schwarz oder weiß  
Stck. 105,00 Euro inkl. MwSt.



**Finnischer Saunakübel „Tuula“**

mit Kelle, schwarz oder weiß  
Stck. 105,00 Euro inkl. MwSt.



**Finnischer Saunaeimer „Juna“**

mit Kelle, schwarz oder weiß  
Stck. 115,00 Euro inkl. MwSt.



**Finnischer Saunaeimer „Linna“**

mit Kelle, champagnerfarben  
oder dunkelbraun  
Stck. 105,00 Euro inkl. MwSt.



**Finnischer Saunaeimer classic**

Holz mit PVC-Einsatz, 3,5 Ltr.  
Stck. 50,00 Euro inkl. MwSt.



**Saunatuch**

Stck. 49,00 Euro inkl. MwSt



# Nordö

Die Saunaba*u*Manufaktur.

Auf der Hohl 5 · D-53547 Dattenberg  
Telefon 02644 3339 · Telefax 02644 7903  
info@nordoe.de · [www.nordoe.de](http://www.nordoe.de)  
SAUNAAANLAGEN - INFRAROTKABINEN - DAMPFBÄDER

