

## Ein bisschen Wärme ist oft das beste Rezept

Gönnen Sie sich und Ihren Liebsten doch einfach mal eine Auszeit in der eigenen Sauna.



Saunieren ist gut fürs Immunsystem – und ein starkes Immunsystem können wir momentan alle sehr gut gebrauchen. Öffentliche Saunen sind zur Zeit noch geschlossen, vielleicht ist eine Sauna eine gute Option, um einen eigenen Wellnessbereich zu schaffen...

Man unterscheidet im Saunabau zwischen Blockbohlen-, Massivholz- und Elementbauweise. Nicht jede dieser Bauweisen eignet sich für die Errichtung einer Heimsauna. Weiterhin gibt es große Abweichungen zwischen den Bauarten hinsichtlich ihrer Haltbarkeit und ihrer Güte. Für ein genussvolles und gesundes Schwitzen in der Sauna zuhause, sollten Sie eine Sauna wählen, welche Ihnen konstruktionsbedingt und aufgrund der eingesetzten Baumaterialien das echte finnische Saunaklima bieten kann.

wohltuend, entspannend und schmerzlindernd bekannt. Da Infrarot-Wärmekabinen genau das tun, werden sie auch immer beliebter.

Während die Sauna auf den ganzen Körper einwirkt und dabei den Stoffwechsel aktiviert, Herz und Kreislauf in Schwung bringt und das Immunsystem stärkt, wirken Infrarotstrahlen gezielt und besonders intensiv auf die Rückenpartie ein. Sie helfen schmerzhafte Verkrampfungen im Rücken- und Schulterbereich oder auch im Nackenbereich schneller zu lösen und unterstützen effektiv bei Beschwerden, die darauf zurückzuführen sind. Abnutzungsbedingte Gelenkschmerzen können ebenfalls damit gelindert werden. Damit sind die Infrarotstrahler eine wohltuende Bereicherung für jede Sauna. Daher sind beide Badeformen auch

die Infrarotkabine gerne und oft zu nutzen. Eines ist klar: Je regelmäßiger Sie die Tiefenwärme genießen, desto mehr spüren Sie die positiven Auswirkungen auf Ihre Gesundheit und das Wohlbefinden.

### Wussten Sie, dass...

...der Raum für die Infrarotkabine angenehme Zimmertemperatur haben sollte? Ein Keller hat dies in den meisten Fällen nicht.

Viele Menschen integrieren eine platzsparende Infrarotkabine direkt in ihrem unmittelbaren Wohnbereich, im Bade-, Wohn- oder auch Schlafzimmer. Dank einer großen Auswahl an De-



**Strahlungswärme sorgt für perfektes Saunaklima**  
Von maßgeblicher Bedeutung für das Saunaklima ist die Strahlungswärme, welche von der Decke und den Wänden der Sauna abgestrahlt wird. Nutzungsbereit ist die Sauna erst, wenn das Holz ausreichend Hitze beziehungsweise Wärme-Energie aufgenommen hat. Aus diesem Grund ist ein langsamer Aufheizprozess der Sauna von großer Wichtigkeit.

#### Infrarot-Wärme für den Rücken

Im Gegensatz zur herkömmlichen Sauna muss man nicht lange warten, bis die Kabine warm ist, denn bei diesen Kabinen kommt man allein über sanfte Infrarot-Wärmestrahlung ins Schwitzen. Mit vielen positiven Auswirkungen wie Entschlackung, bessere Durchblutung und Kreislauf- sowie Stoffwechselanregung. Sportler schätzen die milde Erwärmung, um nach dem Training die Muskulatur zu entspannen. Eine gezielte Wärmebehandlung des Rückenbereiches ist seit vielen Jahren als



in einer Kabine kombinierbar. Die formschönen Rückenlehnen fügen sich harmonisch in jede Sauna ein.

### Wussten Sie, dass...

...Infrarotmodule auch für Duschbereiche erhältlich sind? Somit spart man Platz und kann trotzdem die Vorteile der sanften Infrarotstrahlung genießen.

#### Infrarot-Wärmekabine für jeden Raum

Aber nicht nur in die Sauna lassen sich diese Infrarotstrahler integrieren, sie können auch eine kleine oder große Kabine als Infrarot-Wärmekabine separat in jeden Raum integrieren. Sie können diese Kabinen überall im Haus aufstellen, wählen Sie aber in jedem Fall einen Raum, wo Sie sich richtig wohlfühlen und der Ihnen die Gelegenheit bietet,



signs und Holzarten lässt sich jede Infrarotkabine so integrieren, als wäre sie schon immer ein Teil ihres Zuhauses gewesen! So wird sie zum „natürlichen“ Bestandteil der persönlichen Wohnumgebung.



Inhaberin Tanja Langer

#### SpaConcept Mallorca S.L.

C/. Valencia 29, Santa Ponsa  
(Gewerbegebiet Son Bugadelles).

Tel.: 871 000 303, 665 900 400  
[www.spaconcept.es](http://www.spaconcept.es)