



Sauna

Gesundheit und Entspannung

Eine eigene Sauna im Haus sorgt nicht nur für Entspannung von Muskeln und Seele nach einem stressigen Tag. Auch Giftstoffe werden ausgeschwemmt, Immunsystem und Kreislauf auf Touren gebracht.

Zum Einbau einer Sauna sind Ihnen vielfältige Möglichkeiten gegeben: Neben dem Saunaeinbau in ein großes Bad kann ein Kellerraum, ein freigewordenes Kinderzimmer oder sogar ein ungenutzter Dachboden in eine Saunalandschaft verwandelt werden.



Unterschiedliches Flair durch verschiedene Holzarten: Die Sauna oben wurde mit dunkleren Hölzern gebaut und wirkt dadurch warm und rustikal. Unten wurde mit dem hellen Holz eine kühlere, moderne Atmosphäre geschaffen.

Damit dieses Vergnügen lange währt, müssen vor allem im Innenausbau der Sauna einige Regeln beachtet werden.

Das verbaute Holz sollte möglichst hitze- und feuchtebeständig sein und bei den extremen Schwankungen möglichst wenig arbeiten, um Risse und Sprünge zu vermeiden.

Für Wände und Decken eignen sich Rotzeder, Hemlockholz oder Erlenholz.

Da auch Holz sehr heiß werden kann, kommt es vor allem bei den Liegen, Kopfstützen, Rückenlehnen und Bodenrosten darauf an, dass das Holz möglichst wenig Hitze leitet.

Abachi, Pappel, Espe oder Linde erfüllen diese Eigenschaft und bieten sich daher besonders an.

