

Bio-Sauna - Kreislaufschonend saunieren und dabei die Haut pflegen

Die Bio-Sauna ist die schonende Version der finnischen Sauna. Die Raumtemperatur beträgt nur etwa 55 Grad. Schwitzen und abkühlen wird im Wechsel vollzogen. Diese Art der Sauna ist gesundheitsfördernd und hautpflegend.

In so gut wie jeder Therme oder Saunalandschaft findet sich zwischen den klassischen Saunen und Dampfbädern auch eine Bio-Sauna. Die Temperatur beträgt hier nicht, wie in anderen Saunen, bis zu über 100 Grad Celsius, sondern lediglich zwischen 45 und 60 Grad Celsius und ist somit sehr angenehm warm. Die Luftfeuchtigkeit ist dafür höher, sie liegt in etwa zwischen 40 und 55 Prozent. Aufgrund der geringen Hitze gibt es in einer Bio-Sauna keine Aufgüsse, dafür kann ein kleiner Behälter mit ätherischen Ölen dauerhaft für einen angenehmen Duft sorgen. Je nach Art des Aromas werden auch verschiedene Körperteile oder Sinne besonders angesprochen. Eine Biosauna kann auch über spezielle Beleuchtung verfügen, um eine Lichttherapie zu ermöglichen, oder mit einer Klangtherapie kombiniert werden. Auf jeden Fall ist eine Bio-Sauna viel schonender für den Kreislauf als ihre heißeren Verwandten, sodass sie vor allem für Saunierende mit entsprechenden Problemen oder für die, die zum ersten Mal eine Sauna ausprobieren, geeignet ist. Die Aufenthaltsdauer, die für die Gesundheit nicht schädlich ist, liegt aufgrund der niedrigeren Temperaturen höher. So ist auch ein Aufenthalt von einer halben Stunde in einer Bio-Sauna im Regelfall unbedenklich. Bei auftretenden Beschwerden muss jedoch auch eine solche Sauna sofort verlassen werden, um gesundheitliche Schäden zu vermeiden.