

Tipps und News für sichere und gesunde Sauna Besuche

Finische Sauna

Die Finische Sauna kommt ursprünglich, wie das Wort schon sagt aus Finnland. der Saunaraum ist ausschließlich mit Holzwänden, sowie Holzbänken ausgekleidet, in der sich ein, mit Steinen besetzter Elektrischer Ofen befindet. Die Klassische Finische Sauna hat eine Temperatur von 92 Grad bei einer Luftfeuchtigkeit von gerade mal 10 %.

Durch die beigabe von Wasser, was meist mit ätherischen ölen versetzt ist, erhöht sich die Luftfeuchtigkeit und trägt dazu bei, schneller zu schwitzen, um die Poren der Haut zu öffnen und zu reinigen, gleichzeitig der Duft der ätherischen Öle ein Wohlgefühl bewirkt. Dieser Vorgang wird als Aufguss bezeichnet und in einem Zeremoniär abgehalten.

Finische Sauna ist Balsam für Körper und Seele

Vor jedem Aufguss wird die Finische Sauna gut belüftet, damit sich der Ofen gut aufheizt und sich die Wärme gleichmäßig verteilen kann. Dass Wasser wird in einem Holzeimer gefüllt und mit ein paar Tropfen von einem ätherischen Öl versetzt.

Wenn die Temperatur in der Finischen Sauna stimmt, wird mit einer Holzkelle, einige Löffel des Wassers auf die Steine geschüttet, damit Dampf entsteht und dieser sich im Saunaraum verteilen kann, meist wird mit einem Handtuch gewedelt um die Temperatur und Verteilung der Düfte zu beschleunigen. Der Aufguss wird meist 3 mal wiederholt und dauert pro Aufguss ca. 10 - 15 Minuten.

Es gibt bestimmt 150 verschiedene Düfte, die unterschiedliche Wirkungen auf den Körper und die Seele haben, wird individuell vor jedem Aufguss entschieden. Nach dem Aufguss muss man den Körper mit kalten Wasser runterkühlen und eine Ruhepause einlegen, damit der Körper wieder auf Normaltemperatur kommt, bevor man erneut die Finische Sauna betritt.