

AH BADDESIGN GMBH



AH BADDESIGN

INFORMATION
 PLANUNG
 AUSSTELLUNG
 DR.-WOLFF-STRASSE 6
 14542 GLINDOW
 GERMANY
 TEL: +49 (0)3327 42232
 FAX: +49 (0)3327 731651
 FAX2: +49 (0)3327 40134
 MOBIL: +49 (0)172 3440234
Hinfo@ah-baddesign.de

SAUNA

FIT & GESUND

WELLNESS TIPPS

SAUNA

Gesundheit tanken und Lebensfreude gewinnen – das ideale Rezept um den Alltagsstress zu entkommen. Ein Saunabaden kann es bringen. Aber man sollte es richtig machen. Wir sagen Ihnen, wie's geht.

Der Sauna-Neuling erfährt hier alles über Vorbereitung, Saunagänge und die medizinische Wirkung des Saunens. Der Erfahrene erhält viele wertvolle Tipps – vom Aufguss bis zur Massage. Und wer sich eine Heimsauna einrichten möchte, der findet Anleitung www.ah-baddesign.de und Rat für Planung, Bau und das richtige Zubehör. Die Wohltat eines Saunagangs erleben – wann immer man möchte? Diesen Traum können sich mittlerweile viele Saunabegeisterte mit dem Kauf einer Heimsauna erfüllen. Diese äußerst kompakten, speziell für den Einbau in Ihr Heim konstruierten Saunen bieten den vollen Genuss des Saunabades ohne Abstriche in Kauf nehmen zu müssen. Selbstverständlich erhalten Sie bei AH BADDESIGN GMBH auch sämtliches Zubehör, das der glückliche Heimsauna-Besitzer benötigt. Informieren Sie sich über die Möglichkeiten unter www.ah-baddesign.de.

Saunatipps

... zum richtig saunieren

Die hohen Lufttemperaturen in der Sauna von 70-100 °C Celsius sind deshalb erträglich, weil die Luft trocken ist. Wissenswert: Wärme steigt nach oben, deshalb ist es auf den oberen Bänken heißer.

Gehen Sie vor dem Saunagang auf die Toilette, denn das Saunieren regt die Nierentätigkeit an.

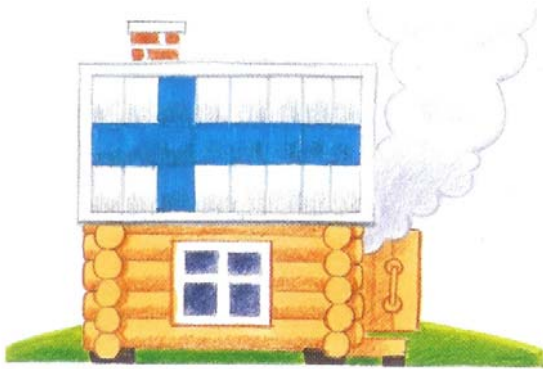
- Sauna-Unerfahrene suchen sich beim ersten Saunabesuch idealerweise einen Platz auf einer mittleren Bank.
- Breiten Sie Ihr Saunatuch weit aus, damit der schwitzende Körper nirgends das Holz berührt.
- Legen Sie sich auf den Rücken, wenn der Platz es erlaubt (ein Keil unter dem Kopf entspannt).



AH BADDESIGN GMBH

- Ziehen Sie die Beine auf die Sitzbank hoch, wenn Sie lieber im Sitzen saunieren: Der Körper befindet sich dann im gleichen Temperaturbereich.
- Erst wenn Sie die Sauna verlassen, stellen Sie die Füße wieder auf die untere Bank und sitzen so wie auf einem Stuhl.
- Wechseln Sie auf eine tiefer liegende Bank, wenn Ihnen zu heiß wird (insbesondere während eines Aufgusses).
- Bleiben Sie 8-15 Minuten.
- Zwingen Sie sich nicht zum Bleiben, wenn Sie sich nicht mehr wohl fühlen !

... Saunavergnügen ab 80°C



Die **Finnische Sauna**, damit ist häufig die Elementbauweise gemeint, aber auch teilweise die Blockbohlen-Sauna. Es ist die »Standard-Sauna«, die dem Saunagänger nahezu in jeder Sauna-Anlage begegnet. Die Temperatur liegt in der Regel zwischen 80 und 100 °C, mal als Trocken-, mal als Aufguss-Sauna. Wird nun beispielsweise ausschließlich mit Birkenessenz aufgegossen, heißt die Sauna Birken-Sauna, wählt der Betreiber Kräuter, wird sie zur Kräuter-Sauna usw., Grundlage ist aber immer die Finnische Sauna.

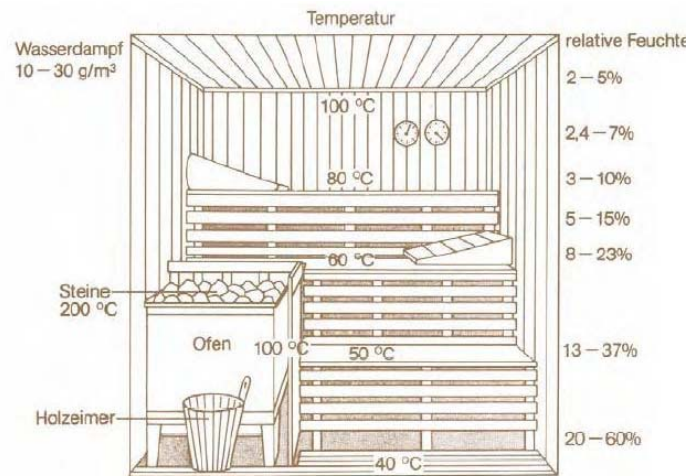
Die **Banja-Sauna** steht für die russische Form des Saunens. Sie wird normalerweise auch als Erdsauna in Bockstambbauweise – mit Kelo-Holz – gebaut. Der Unterschied zur Finnischen Sauna liegt insbesondere im Verdampfen von Birkenwasser. Auf dem Sauna-Ofen steht ein Metallkessel mit Birkensud, dessen Aromen sich ständig im Sauna-Raum verteilen, was diesem den spezifischen Duft verleiht. Im Vorraum stehen Wasserbehälter, in die Birkenzweige eingelegt werden, der so entstehende Sud wird dann in das Gefäß auf dem Sauna-Ofen gegossen. Die Banja-Saunen sind häufig nur auf 70 bis 75 °C erwärmt, die Luftfeuchte ist aber mit etwa 40 % relativ hoch, und steigert sich beim Aufguss häufig auf bis zu 100 % (siehe Wenik-Aufguss).

In der **Aroma-Sauna** werden regelmäßig aromatische Düfte beigefügt. Häufig liegen die Temperaturen bei 45 – 60 °C, die Luftfeuchte zwischen 40 und 60 %. Aroma-Saunen werden auch als **Bio-Sauna**, Danarium oder Sanarium bezeichnet, vor allem, wenn gleichzeitig mit Farblicht gearbeitet wird. Die Aroma-Sauna kann aber auch bei üblichen Saunatemperaturen von 80 bis 95 °C oder gar 100 °C betrieben werden, dann allerdings mit geringerer Luftfeuchte.

Kristall-, Amethyst- oder Bergkristall-Saunen verfügen innerhalb des Saunaraumes über einen der beschriebenen Kristalle. Man sagt den Kristallen unterschiedliche Wirkungen nach. Die Kristalle werden häufig oberhalb des Ofens angebracht.

Bei der **Kräuter-Sauna** ist oft oberhalb des Ofens eine Schale befestigt, die frische Kräuter in einem Wasserbad enthält. Die Essenzen lösen sich langsam aus den Kräutern heraus, der angenehme Duft erfüllt den Sauna-Raum.

Die **Heu-Sauna** funktioniert ähnlich: Oberhalb des Ofens wird Heu in einen mit Wasser gefüllten Metallbehälter gefüllt, so dass sich auch hier ein herrlicher Duft entfaltet. Unsere Empfehlung: Probieren Sie alle angebotenen Sauna-Variationen aus! Das **Sauna Zubehör** sollte natürlich nicht fehlen. Wir bieten verschiedene hochwertige und interessante Produkte die den Saunagang zum wahren Erlebnis werden lassen. Um zu entscheiden, was für Sie am besten ist, gibt es daher nur diese eine Empfehlung: Ausprobieren!



AH BADDESIGN GMBH

Wissenschaftlich nachgewiesen –

kleine Kinder dürfen in die Sauna

Eine positive Nachricht für alle Saunabegeisterten Familien mit kleinen Kindern veröffentlicht das Apothekenmagazin „Baby & Familie“ in seiner neuesten Ausgabe: Schon Kinder ab einem Alter von drei Jahren profitieren von einer verbesserten Immunabwehr durch Saunabaden. Dieser Effekt ist inzwischen wissenschaftlich nachgewiesen. Kinder bis zu sechs Jahren sollen aber nicht länger als fünf bis sechs Minuten in der Sauna bleiben. Sechs- bis Achtjährige dürfen bis zu acht Minuten schwitzen. Sie bleiben am besten in der „gemäßigten“ Temperaturzone auf der untersten Bank.



SALZ ... schonend für Kinder

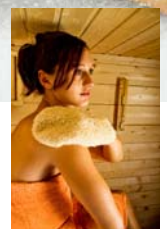
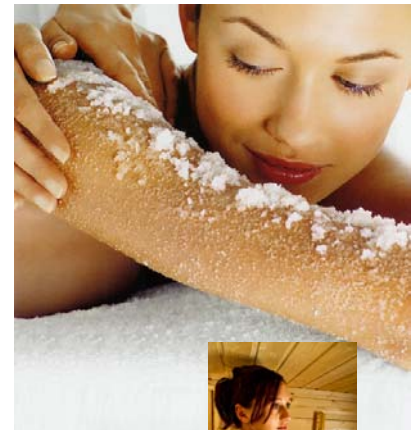
Seit langem ist die Wirksamkeit von Soleinhalationen bekannt. Gerade bei Kindern ist sie eine wirksame Alternative zu Medikamenten. Bei Kleinkindern und Babys, die durch eine Erkältung und verstopfte Nasen kaum Luft bekommen, ist die Soleinhalation eine schonende und wirksame Behandlungsmöglichkeit

Die Haut - unser größtes Entgiftungsorgan

Unabhängig davon, ob die Haut trocken oder fettig ist, eine Behandlung in der Sole-Therme kann wesentlich zur Verbesserung des Wohlbefindens beitragen. Die Haut reagiert mit erhöhtem Feuchtigkeitsgehalt und einem ausgeglichenem pH-Wert, der den Entzündungen keinen guten Boden für Ausbreitung bietet.

Zubehör: Natursoletinktur

Zur Salzlufte in der Kabine kann zusätzlich eine Natursoletinktur direkt auf die Haut aufgetragen werden. Benetzen Sie die Haut an den Armen, Beinen oder am ganzen Körper und lassen Sie die Sole eintrocknen. Die feinen Salzkristalle sollten so lange wie möglich auf der Haut belassen werden und dann nur leicht abstreifen. Sole gibt der Haut ihre Geschmeidigkeit und Vitalität zurück und unterstützt den Heilungsprozess bei Hauterkrankungen.



Die Heilkraft der Sauna

Regelmäßiges Schwitzen in der Sauna stimuliert die körpereigenen Abwehrkräfte. und wirkt auf Körper und Seele gleichermaßen. Abwehrkräfte werden stimuliert, Zivilisationskrankheiten gemindert, der Kreislauf stabilisiert. Optimal ist es, wenn nicht nur regelmäßig, sondern auch richtig sauniert wird. Höhepunkt des Saunagangs ist für viele Benutzer der so genannte Aufguss. Eine Kelle voll Wasser wird auf die heißen Steine des **Saunaofens** gegossen, der aufsteigende Dampf löst ein starkes Hitzegefühl und zusätzliches Schwitzen aus. Fügt man dem Aufguss ätherische Öle hinzu, übt der Dampf auch eine wohltuende Wirkung auf Nasenschleimhäute und Bronchien aus. Direkt nach dem Saunagang braucht der Körper Sauerstoff, anschließend muss er durch Kaltwaschung gekühlt werden - so ziehen sich die weit geöffneten Poren der Haut wieder zusammen. Mehr Infos zum richtigen Saunieren findet man in "Gesundheit aktuell – und unter www.gesundheit-aktuell.de.

AH BADDESIGN GMBH

SAUNA ... der richtige Aufguss

Für viele Gäste ist der Aufguss das Erlebnis beim Saunen, aber ein guter **Aufguss** kann vor allem auch erheblich zum Wohlbefinden beitragen. In der Regel wird der Aufguss mit Wasser durchgeführt, neuerdings verwendet man jedoch auch immer häufiger zerstoßenes Eis. Wasser oder Eis wird mit einer Schöpfkelle langsam auf die **Saunasteine** gegossen, dadurch entsteht Dampf, und die Luftfeuchtigkeit in der Sauna wird kurzzeitig erhöht, beispielsweise von zehn auf dreißig Prozent.



Zubehör für meine Sauna



liebe Besucher unserer Seite
Wir bauen für das Saunazubehör einen SHOP
Das Saunazubehör wird sehr umfangreich sein. ... noch es ist Geduld !

Dann können Sie können auch bei uns bestellen!
Best-Nummer aufschreiben und uns zusenden FAX 03327-732652 oder
per Mail: office@ah-baddesign.de

YOGA FITNESS

Tipps - Yoga-Praxis - Yoga-Atmung:



Bei Yoga-Übungen wird vorwiegend durch die Nase geatmet. Die Yoga-Leiterin wird Ihnen aber weitere Tipps während der Stunde geben.

Positionierung für die Yoga-Übungen:

Suchen Sie sich einen Platz, an dem Sie sich wohl fühlen. Optimal ist es, wenn Sie sich gut im Spiegel sehen können. Da viele Yoga-Übungen koordinative Elemente enthalten, ist es ratsam, die Yogamatte parallel zur Wand oder zum Spiegel auszurichten. So können Sie sich besser orientieren.

Wohlbefinden: Es ist wichtig, dass Sie sich während der Yoga-Übungen wohlfühlen. Achten Sie darauf, sich nicht zu überlasten. Vergleichen Sie sich nicht mit anderen Teilnehmern und finden Sie Ihren eigenen Rhythmus und Ihr eigenes Bewegungsausmaß! Überdehnen Sie sich nicht. Es soll ein leichter Zug während den Yoga-Übungen zu spüren sein, jedoch kein Schmerz.

Frische und strahlende Augen

Sehr gute Wirkung zeigt dabei Grüntee. Tipp: zwei Watte pads in den Tee tunken und auf die Augenregion für 10 Minuten legen. Legen Sie sich dabei hin und lassen Sie die Augen geschlossen. Danach noch eine Augenpflegecreme - und die Fältchen sind glatter geworden!

AH BADDESIGN GMBH



Meditation

Meditation ist eine zumeist in der religiösen oder spirituellen Praxis angewendete Entspannungstechnik. Meditation steht für "Nachdenken" (lateinisch meditatio) und "Mitte" (lat. medius). Meditation wird heute in der westlichen Welt oft als Methode zur Bewältigung von Stress und zur Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens praktiziert. Durch das In-sich-Kehren zur eigenen Mitte in Verbindung mit Konzentrationsübungen soll eine Beruhigung des Geistes und ein Zustand der Tiefenentspannung herbeigeführt werden. In den östlichen Kulturen wird die Meditation als zentrales religiöses und das Bewusstsein bestimmende Element angesehen und oft sehr intensiv in das Leben integriert.

AH BADDESIGN GMBH

D-14542 Werder Dr.-Wolff – Strasse 6
Tel.+49 (0)3327 42232 e-Mail:office@ah-baddesign.de