



## GLÜCKSGERÜCHE

Es muss nicht immer ein herber Kiefern- oder Eukalyptusduft sein. Aufgüsse in der Sauna können durchaus mit sommerlichem Charakter daherkommen: Die Duftkombination „Ananas-Kokos“ von Spitzner bringt tropische Karibikstimmung in die Sauna. „Sommerwald“ von Lacoform erinnert mit Baum- und Waldbeerenaroma an einen Spaziergang durch Italiens Pinienwälder.



treffen von erwärmter Haut und eisigem Wasser macht das typische Sauna-Feeling aus und führt zum gewünschten Frischekick im Sommer. Für die spontane Abkühlung eignen sich dabei zahlreiche Methoden. Unbedingt sicher gestellt sein sollte jedoch, dass sich die Kältequelle in unmittelbarer Nähe zur Sauna befindet.

Der einfachste Weg, sich schnell abzukühlen ist der Gang unter die (Garten-)Dusche. Besonders belebend ist eine Schwallbrause, aus der das Wasser in einem einzigen breiten Strahl – wie bei einem Wasserfall – austritt. Ähnlich funktioniert eine Kübeldusche, bei der sich eiskaltes Wasser in einem Eimer befindet. Zieht der Saunabadende an einem am Kübel befestigten Seil, ergießt sich das Wasser mit einem Mal über dessen Körper. Wer sanftere Duschmethoden vorzieht, der kühlt sich mit einem Kneippschlauch ab. Mit einem solchen Schlauch führt man das kalte Wasser sanft über die Gliedmaßen, wobei immer darauf geachtet werden sollte, dass der Wasserstrahl zum Herzen hin und bei den Armen und Beinen beginnend geführt wird.

Für die Hartgesottenen unter den Saunagängern ist das Tauchbecken die richtige Variante. Nach einer kurzen kalten Dusche lässt es sich schnell und einfach in das erfrischende Nass abtauchen. Die aus Hotelanlagen oder öffentlichen Bädern bekannte Methode kann man auch zu Hause installieren. Ebenfalls für den Privatgebrauch zu haben sind luxuriöse Eisbrunnen, die im Sommer den Sprung in den Schnee ersetzen. Der Saunierende erhält durch sanftes Einreiben der Haut mit gletscherkühlem Crasheis die gewünschte Temperatursenkung. Punktuell eingesetzt, bringt das Eis den Kreislauf schonend in Schwung. Zusätzlich zum Vitalisierungsschub profitiert auch die Haut von diesem speziellen Abkühlerlebnis: Das Abreiben mit dem Eis wirkt aufgrund der Eisflocken wie ein Peeling und das plötzliche Schließen der Poren strafft die Haut zusätzlich.

Keinesfalls sollte auf den Cool-down nach dem Gang in die Sauna verzichtet werden. Mit ein bisschen Wasser oder Eis schafft man es, eine Menge für den Körper und das Immunsystem zu tun. Genauso wichtig wie die Abkühlung ist die anschließende Ruhephase: Am besten man entspannt im Liegen – im Sommer lässt es sich besonders gut im Garten aushalten. Bei einem herrlich frischen Smoothie oder einem Eis am Stiel kann man den Tag perfekt im Liegestuhl ausklingen lassen. Und dabei fast glauben, dass man sich gerade im Urlaub befindet. \*

## RÖGER SAUNA INFRAROT



### Fürs Leben

Gönnen Sie sich eine Auszeit. Und das am Besten in Ihrem Zuhause: Saunen und Infrarotkabinen von Röger machen aus Ihren vier Wänden eine echte Wellnessoase.

**Bestellen Sie unseren neuen Katalog und finden Sie Ihr persönliches Modell!**

Unter [www.roeger-sauna.de](http://www.roeger-sauna.de), per Telefon unter +49 (0)7977 73-0 oder unter der kostenlosen Hotline **0800 00 72 862**



**Fechner**  
Klima-Sauna

**Eleganz & Natur**

Fechner GmbH + Co. KG  
Raiffeisenstr. 41  
74523 Schwäbisch Hall  
[www.fechner-sauna.de](http://www.fechner-sauna.de)  
Kostenfreie Servicentr.  
**0800/33 24 637**



**Jockers**  
Sauna-Bau

**WELLNESS**  
trifft **DESIGN**

- ↓ Sauna
- ↓ Infrarot
- ↓ Dampfbad

Sauna-Bau K. Jockers GmbH  
Siemensstraße 16 67454 Haßloch  
Tel. 06324 / 9243-0 Fax 06324 / 80974  
[info@jockers.de](mailto:info@jockers.de) [www.jockers.de](http://www.jockers.de)