

### Ein Klima der Entspannung

Obwohl es so viele verschiedene Schwitzbäder wie Saunafreunde gibt, unterscheiden wir bei Küng im Wesentlichen zwei Formen:

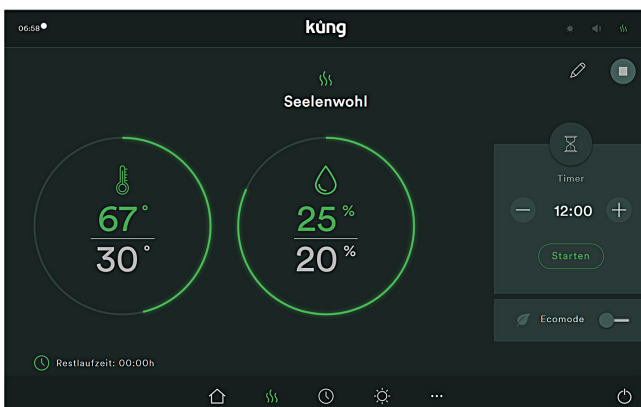
- Die finnische Sauna zeichnet sich durch Temperaturen zwischen 80 und 100°C und eine tiefe Luftfeuchtigkeit zwischen 10 und 15% aus; sie wird daher auch Trockensauna genannt. Diese Art des Schwitzens dient dem Gefäßtraining, der peripheren Durchblutungsförderung und bietet angenehme Entspannung.
- Der höchste Schwitzeffekt und die nachhaltigste Entspannung sind in einem milderen Saunaklima möglich. Bei ca. 55°C und rund 45% Feuchtigkeit kann die Verweildauer fast nach Belieben verlängert und auch von Menschen mit schwächerem Kreislauf genossen werden.



### Therapieformen: Wohlbefinden bis ins letzte Detail

#### Feuchtigkeit

Unsere Biosa® Steuerungen sind mit verschiedenen Klimaprogrammen und Szenen ausgestattet. Die gewünschten Temperaturen und Luftfechtigkeiten lassen sich auch individuell einstellen. Als Faustregel sollten die beide Werte aber nicht über 100 liegen (z.B. 45°C und 55% Luftfeuchtigkeit). Dabei gilt: Ausprobieren geht über Studieren.



Beispiel: Küng Smart+

#### Farblight

Die Heliotherapie (Helio = griech. Licht) ist seit dem Altertum geschätzt und beliebt. Die verschiedenen Farben und Helligkeitswerte wirken in erster Linie auf das vegetative Nervensystem. Die Farbwellen des Lichts dringen in die Hautschichten ein und regen den Stoffwechsel in den Zellen an. Gifte und Bakterien werden in erhöhtem Mass ausgeschieden, der Körper gewinnt Energie. Bezüglich Wirkung der einzelnen Farben empfehlen wir die einschlägige Fachliteratur.

#### Audio

Im Sinne eines ganzheitlichen Sauna-Erlebnisses bauen wir auf Wunsch Lautsprecher ein. Steigern Sie mit sanfter Meditationsmusik oder Naturklängen die entspannende Wirkung Ihres Saunabades.

#### Aroma mit Ölen

In der speziellen Duftöl-Schale des Biosa®-Ofens verdunsten ätherische Öle optimal und erfüllen das Saunainnere mit wohlriechenden Essenzen. Wählen Sie Ihren Lieblingsduft aus unserem Sortiment. Während sich die Werkseinstellung von 57°C und 45% als optimal für die Entfaltung der Däfte erwiesen hat, lassen sich selbstverständlich auch hier Temperatur und Feuchtigkeit nach Belieben verändern.

#### Aroma mit Heilkräutern

Wer anstelle von ätherischen Ölen lieber frische Kräuter oder unsere Kräuterkissen verwendet, legt diese ins Kräutersieb oder Wasserbad des Saunaofens. Die verschiedenen Eigenschaften unserer Bio-Kräuter vom Napf reichen von beruhigend und entspannend hin zu kräftigend und vitalisierend.

#### Infrarot

Infrarot ist eine gesundheitlich völlig unbedenkliche, als Wärme spür- aber nicht sichtbare Lichtwelle. Sie erwärmt nicht die Luft, sondern dringt durch die Haut ein und wirkt somit genau dort, wo Wärme besonders gut tut: im Körperinnern, in Gewebe, Gelenken, Organen und Knochen. In die Saunawand eingebaute Paneelen sind eine wohltuende Ergänzung zum Biosa®-Ofen. Die tiefere Temperatur erlaubt Sitzungen von bis zu 45 Minuten und schont Herz und Kreislauf.