



PRESSE-INFO

September 2023

0923

Aktuelle Pressemeldungen und Bilder können auch unter www.waldecker-pr.de heruntergeladen werden.
Abdruck frei / Beleg erbeten.

Redaktion:

WALDECKER PR GmbH

Florinsmarkt 14

56068 Koblenz

Tel. 08137-9987730

Mail: info@waldecker-pr.de

Internet: www.waldecker-pr.de

Saunieren im eigenen Garten

Heimwerken, schwitzen, länger leben?

Rund 26 Millionen Menschen gehen in Deutschland zumindest ab und zu in die Sauna oder ins Dampfbad. Kein Wunder, so ist das gemeinsame Schwitzen doch ein regelrechter Jungbrunnen für unsere vom Alltag gestressten Seelen. Saunieren entspannt, stärkt unsere mentale Verfassung und kann sogar die Qualität unseres Schlafs steigern. Doch nicht nur das, auch körperlich bringt uns die Sauna bei regelmäßigem Besuch so richtig auf Touren. Sie verbessert das Herz-Kreislauf-System, wirkt blutdrucksenkend und stärkt unser Immunsystem – ein echtes „Rundum-sorglos-Paket“ für Ihre Gesundheit, sozusagen. Wäre es da nicht ganz nett, sich jederzeit an der positiven Wirkung der Sauna bedienen zu können? Mit einer eigenen Gartensauna ist genau das möglich, und obendrein sparen Sie sogar auf längere Sicht Zeit und Geld. Wie Sie das anstellen können? Das verraten wir Ihnen. Lesen Sie doch einfach weiter.

Der Begriff „Sauna“ kommt aus dem Finnischen und bedeutet übersetzt so viel wie „Schwitzstube“. Klar, die Finnen sind schließlich auch die Erfinder des Saunierens, oder? Falsch, das sind sie nämlich nicht, auch wenn es von Ihnen ganz eindeutig kultiviert wurde.

Die Geschichte der Sauna lässt sich bis in die Steinzeit zurückverfolgen und hat ihre Anfänge im Osten Asiens in den sogenannten „Schwitzbädern“. Damals wurden zuvor im Feuer aufgeheizte Steine in Erdlöcher gelegt und anschließend mit Wasser übergossen – der heute bekannte und beliebte Aufguss war geboren. Als die Finnen dann vor ca. 2.000 Jahren aus ihrer ursprünglichen Heimat Asien nach Skandinavien zogen, nahmen sie die Saunatrdition einfach mit und entwickelten sie nach ihren Bedürfnissen weiter. So war das Graben von Erdlöchern im gefrorenen finnischen Boden nicht mehr möglich, weshalb die ersten Saunen oberhalb der Erde in Holzhütten entstanden und nach und nach ihren Siegeszug auf der ganzen Welt antraten. Als sich die finnischen Sportler bei den

Kann GmbH Baustoffwerke

Bendorfer Straße

56170 Bendorf

Telefon: ++49 (02622) 707-119

Fax: ++49 (02622) 707-165

E-Mail: info@kann.de

Internet: www.kann.de

Olympischen Sommerspielen 1936 in Berlin eine Sauna wünschten und die deutsche Presse neugierig darüber berichtete, war die Liebe der Deutschen zum Saunieren endgültig geweckt und gipfelt seitdem jährlich am 24. September – dem offiziellen „Tag der Sauna“.

Sauna im Garten bauen

Wenn Sie sich dazu entschließen, dem Saunavergnügen auch in Ihrem Garten nachgehen zu wollen, gibt es gleich mehrere Möglichkeiten, wie Sie das anstellen können. Wichtig ist es, sich über die richtige Größe im Klaren zu sein, pro Person sollte man mindestens 1,5 qm einplanen. Außerdem sollte Ihre Sauna über ein stabiles Fundament verfügen und aus harzfreiem Holz mit geringer Wärmeleitung gebaut sein, beispielsweise aus Fichte. Eine Gartensauna sollte ebenfalls gut abgedichtet sein gegen Wind und Wetter, damit nicht zu viel Wärme verloren geht. Apropos Wärme: Für einen professionellen Saunaofen ist definitiv ein Starkstromanschluss empfehlenswert. Ist der Platz in Ihrem Garten begrenzt, ist auch eine kleinere Fasssauna eine tolle Möglichkeit, ins Schwitzen zu kommen. Sie heizt sich schnell auf und ist relativ einfach aufzubauen, was sie auch für Hobbyhandwerker zu einem gut umsetzbaren Projekt macht.

Wie bereits erwähnt, ist ein stabiles Fundament der erste wichtige Schritt beim Bau Ihrer Gartensauna. Damit das auch gelingt, legen wir Ihnen unsere Farini Terrassenplatten aus Beton wärmstens ans Herz. Sie vereinen stilvolle Eleganz, individuelle Robustheit und sind außerdem [CleanKeeper](#)-versiegelt, weshalb ihnen weder Schmutz, noch Streusalz oder verschwitzte Saunahandtücher etwas anhaben können. Damit Sie entspannt in ein langes Leben hineinsaunieren können, legt KANN Ihnen das entsprechende Fundament.

stilvolle Eleganz & individuelle Robustheit

mit Farini

[Jetzt entdecken](#)

Die KANN Gruppe zählt zu den führenden Herstellern von Betonprodukten in Deutschland. Ihre Angebotspalette erstreckt sich von Rohstoffen über Transportbeton und Logistikdienstleistungen bis hin zu Produkten für den Straßen-, Garten- und Landschaftsbau. Bundesweit betreibt die KANN Gruppe mit ihren Tochtergesellschaften heute mehr als 60 Produktionsstandorte, an denen 1.200 Mitarbeiter beschäftigt

sind.