Wellness & Beauty

Wellness ohne Kompromisse

Der Sauna-Boom hat in den letzten Jahren an Fahrt aufgenommen. „Gerade im Herbst spüren viele den Wunsch nac=h mehr Ausgleich, Selbstfürsorge und Entspannung.“, erklärt Benedictus Lingens, Geschäftsführer einer Sauna-Manufaktur. „Eine private Sauna bietet beides: gesundheitliche Vorteile und die Möglichkeit, den Alltag bewusst hinter sich zu lassen.“



Gefragt sind Gartensaunen, die Wellness unter freiem Himmel ermöglichen. Werkfoto: Corso

Dabei ist die Sauna längst nicht mehr nur ein Holz-Schwitzkasten mit Bänken. Moderne Konzepte kombinieren Design, smarte Technik und Naturmaterialien zu echter Wohlfühlarchitektur - ob im Bad, unter einer Dachschräge oder als architektonisches Highlight im Garten.

Seit mehr als 50 Jahren entwickelt der Hersteller Saunen, die sich harmonisch in die Wohnumgebung einfügen. Jede Sauna ist ein Unikat - gefertigt aus hochwertigen Hölzern oder urigem Altholz. Mit viel Gefühl für Design hat sich das deutsche Unternehmen zu einem der renommiertesten Saunahersteller Europas entwickelt.

Großzügige Glasfronten öffnen den Blick nach draußen, frei schwebende Liegebänke schaffen Leichtigkeit. Stimmige Lichtkonzepte sorgen für die passende Atmosphäre - selbst, wenn die Sauna gerade nicht genutzt wird. „Wir planen jede Sauna gemeinsam mit unseren Kunden - mit viel Gespür für Architektur und Materialien. Am Ende steht ein Sauna Unikat, das perfekt zu den Menschen und ihrem Lebensraum passt“, ergänzt der Fachmann.

Besonders gefragt sind derzeit Gartensaunen, die Wellness unter freiem Himmel ermöglichen. Wer möchte, erhält alles unter einem Dach: Sauna, Rainshower Dusche und Ruhebereich - perfekt durchdacht, wetterfest für das ganze Jahr. Geliefert werden die Saunahäuser per Autokran direkt in den Garten oder auf die Terrasse. „So kann man selbst im Winter unter funkelndem Sternenhimmel saunieren und danach im Ruhebereich entspannen - ohne das Grundstück zu verlassen“, so der Experte des norddeuschen Unternehmens.

Geborgenheit

Die Sehnsucht nach Ruhe, Erdung und echter Regeneration war selten so groß wie heute. In einer Zeit permanenter Reizüberflutung und digitaler Dauerpräsenz wird Wellness neu gedacht: leiser, bewusster und vor allem naturnah. Im Zentrum dieser Entwicklung steht das Biophilic Design, ein Gestaltungsansatz, der die Natur zurück in unsere Lebensräume holt. Was zunächst wie ein ästhetischer Trend erscheint, ist in Wahrheit wissenschaftlich fundiert und hat tiefgreifende Auswirkungen auf unser Wohlbefinden. Im Zentrum dieses Ansatzes steht die bewusste Integration natürlicher Elemente in Architektur und Innenräume. Der Mensch ist evolutionär eng mit der Natur verbunden und reagiert entsprechend stark auf Materialien wie Holz und Stein, auf Tageslicht oder natürliche Texturen. Warme Holztöne, Licht, angenehme Haptiken oder feine Düfte wirken beruhigend und fördern ein Gefühl von Geborgenheit.



Bestimmte ätherische Öle machen die Haut empfindlicher für UV-Strahlung. Werkfoto: R+V

Besser in den Schatten

Erst die Ölmassage, dann das Sonnenbad: Was nach Erholung klingt, kann zu schmerzhaften Hautreaktionen führen. Denn bestimmte ätherische Öle machen die Haut empfindlicher für UV-Strahlung.

Vorsicht ist vor allem bei Massageölen geboten, die Bergamotte, Limette, Zitrone oder Grapefruit enthalten. Auch Angelikawurzelöl kann problematisch sein. „Bestimmte Inhaltsstoffe können mit UV-Strahlung reagieren und eine entzündliche Hautreaktion hervorrufen“, sagt Torben Thorn, Gruppenleiter Arbeitssicherheit, Gesundheitsschutz und Umweltmanagement bei einer Versicherung. „Mediziner sprechen dann von phototoxischen Reaktionen.“ Die Folgen reichen von Rötungen und brennenden Schmerzen bis hin zu Blasenbildung wie bei einer Verbrennung. „Besonders gefährdet sind Menschen mit heller oder empfindlicher Haut“, ergänzt der Fachmann.

Sorgfältig schützen

Auch an bewölkten Tagen kann die UV-Strahlung ausreichen, um die Haut zu schädigen. Hinzu kommt: UV-Strahlen dringen durch Fensterglas - etwa im Auto, im Hotelzimmer oder im Wintergarten. Leichte Sommerkleidung schützt ebenfalls nicht immer ausreichend vor der Strahlung. Nach einer Massage mit kritischen Ölen sind deshalb nicht nur Sonnenbad und Solarium tabu. Die betroffenen Hautstellen sollten besonders sorgfältig vor UV-Strahlung geschützt werden, etwa durch dichte Kleidung.

Die Nordsee entschleunigt

Stress und Hektik für kurze Zeit vergessen: Bei vielen steht dieses Bedürfnis ganz oben auf der Urlaubswunschliste.

Oft ist ein Aufenthalt an der Nordsee und insbesondere am Wattenmeer damit untrennbar verbunden. Warum? Weil dieser Naturraum auf einzigartige Weise die Möglichkeit bietet, den Alltag auszublenden. Hier, wo Ebbe und Flut den Takt vorgeben und das Licht ständig neue Farben annimmt, liegt das Nordseebad Dangast. Auf einem Geestrücken mit unverbauter Sicht auf den Jadebusen gelegen, gilt Dangast als südliches Tor zum Wattenmeer und somit als idealer Ausgangspunkt, um das einmalige UNESCO-Weltnaturerbe entspannt oder aktiv zu entdecken. Besonders eindrucksvoll gelingt das zum Beispiel während einer Wattwanderung. Erfahrene Guides führen die barfüßigen Urlauber nicht nur mitten hinein in die faszinierende Landschaft - Klein und Groß erfahren auch Spannendes über Priele und Gezeiten und können auf Tuchfühlung mit Wattwurm, Muschel & Co. gehen. Wer lieber „schlickfrei“ vorankommt, erkundet die Region per Rad - über Deiche, durch Marschwiesen und entlang kunstvoller, von Skulpturen gesäumter Pfade.

Apropos Kunst: Diese ist in Dangast allgegenwärtig. Ein Spaziergang durch den Ort, der Besuch des Künstlerhauses Franz Radziwill und ein Blick in die Ateliers und Galerien offenbart, wie eng Kunst und Natur hier miteinander verwoben sind. Bis heute inspiriert der Ort mit seiner maritimen Umgebung Kreative zu ihren Werken.



Ein Urlaub in Dangast verbindet Naturerlebnis und Erholung auf besondere Weise. Werkfoto: Nordseebad Dangast

„Slow Bike“



Entschleunigung statt Beschleunigung ist die Devise, und dieser Trend macht auch vor dem Radfahren nicht halt. Mit dem Konzept „Slow Bike“ wird aus einer Radstrecke eine bewusste Entdecker-Route: Statt möglichst viele Kilometer in möglichst kurzer Zeit zurückzulegen, geht es darum, Landschaften intensiv wahrzunehmen, kulturelle Schätze zu entdecken und den Moment zu genießen. Wie geschaffen für diese Art des Radelns ist der Brennerradweg, der auf rund 96 Kilometern vom Brenner bis nach Bozen durch das Eisacktal führt. Die überwiegend asphaltierte Strecke verläuft auf einer ehemaligen Bahntrasse und führt fast durchgehend bergab durch eine Landschaft, die von sanften Weinbergen, historischen Orten und imposanten Bergkulissen geprägt ist. Wer die Strecke lediglich als sportliche Herausforderung betrachtet, verpasst einen wesentlichen Teil kultureller Höhepunkte und Südtiroler Genussmomente. Werkfoto: TVB Klausen/Rotting

Herstellernachweise: **Wellness:** corso sauna manufaktur, Industriestr. 37, 49565 Bramsche, Tel.: 05461/60399-0; **Besser:** R+V Versicherung AG, Raiffeisenplatz 1, 65189 Wiesbaden, Tel.: 0611/533-0; **Die:** Nordseebad Dangast, Edo-Wiemken-Str. 61, 26316 Varel-Dangast, Tel.: 04451/9114-0; **Geborgenheit:** Klafs GmbH & Co. KG, Erich-Klafs-Str. 1-3, 74523 Schwäbisch Hall, Tel.: 0791/5010; **Slow:** Tourismusgenossenschaft Klausen, Barbian, Feldthurns und Villanders, Marktplatz 1, I-39043 Klausen, Tel.: +39/0472/847424;
Redaktionelle Bearbeitung: AST