

## Die Biosauna in der Sportanlage Obere Au

Der Biosauna in der Oberen Au liegt ein biologisches Konzept zugrunde, welches auch allen kreislaufschwachen Menschen erlaubt, die Annehmlichkeiten der Sauna in vollen Zügen zu geniessen. Das wesentliche Merkmal dieser Saunaart ist die spezielle Beeinflussung dreier Sinnesorgane: Nase, Ohren und Augen.

### Grösstes Wohlbefinden

Viele tausend Anwender beweisen, dass der höchste Schwitzeffekt und das grösste Wohlbefinden in einer Sauna bei ca. 50 Prozent Luftfeuchtigkeit und 50 Grad Celsius Lufttemperatur eintritt. Dazu braucht es qualitativ hochstehende Steuerungen. Die Dämpfe der ätherischen Öle bilden einen wesentlichen Bestandteil des Klimas.

### Wärmetherapie

Die Temperatur von ca. 50 Grad wird elektronisch überwacht. Die Badezeit lässt sich dadurch ohne Überreizungsgefahr verlängern. Das Resultat ist eine intensive Entschlackung durch intensive Schweissabsonderung bei angenehmer Umgebungstemperatur. Besonders wertvoll ist die Therapie bei klimatischen Beschwerden sowie Rheuma, Hexenschuss usw.

### Feuchtigkeitstherapie

Die Luftfeuchtigkeit von 50 Grad wird durch ein Verdampfungsaggregat sicher-gestellt. Die Wasserwanne dient als Verdampfungsbad und wird elektronisch gesteuert. Eine positive Wirkung erzielt man bei Verspannungen, Hautunreinheiten, Falten usw.

### Duftstofftherapie

Die heilende Wirkung der Inhalation ist seit dem Altertum bekannt und gehört als wesentlicher Bestandteil zum Biosaunakzept. Essenzen aus Kräutern werden dem Verdampfungsbad beigegeben und befreien bei Erkältungen und Bronchitis die Atemwege. Der mit heilenden Spurenelementen angereicherte Dampf gelangt durch die Atemwege zur Lunge und beeinflusst den Organismus günstig.

## Lichttherapie

Der Mensch reagiert auf Licht und ebenso auf Farben. Licht und Farben beeinflussen die Stimmungslage und damit das Wohlbefinden. Es ist deshalb naheliegend, die positiven Kräfte von Farbe und Licht in der optimal entspannenden Atmosphäre der Sauna auf sich wirken zu lassen. Diese Kombination eröffnet eine neue Dimension der Entspannung. Die mittels FL-Röhren zuschaltbaren Spektralfarben werden alternierend geschaltet.

**Rot** mit seiner Bedeutung von Feuer, Hitze, Aktivität und Bewegung wirkt anregend auf die Herztätigkeit. Rot wirkt durchblutungsfördernd, erweiternd, entstauend, antreibend. Es wirkt auf die Organe des Mesoderms oder Mesenchyms.

**Gelb** bedeutet Leichtigkeit und bringt das Gefühl von Schwerelosigkeit und Heiterkeit. Gelb hat einen ausgleichenden Charakter und dringt tief ein. Gelb wirkt auf die Drüsentätigkeit. Es stimuliert, fördert die Sekretion und aktiviert die Schleimhäute. Bei Magen- und Leberschwierigkeiten wirkt gelb anregend und öffnend.

**Grün** bedeutet Regeneration, fördert Ausgleich und Harmonie. Die ausgleichende, besänftigende Wirkung schafft die Grundlage für eine erfolgreiche Therapie. Mit dem neutralen Grün kann die Stimmungslage zu einer positiven Seite hin beeinflusst werden.

**Blau** repräsentiert Ruhe, Weite und Kühle. Blau wirkt abbauend, zersetzend und hemmend. Bei entzündlich akuten Krankheitssymptomen (z.B. Fieber) ist Blau äusserst hilfreich. Blau schenkt Erholung, Entspannung und Schlaf. Blau wirkt zusammenziehend, antibakteriell und durchblutungshemmend (Bluthochdruck, Nasenbluten). Es hilft auch bei Schmerzen. Blau wirkt auf die Organe des Ektoderms.

**Orange** gehört wie Rot und Gelb zu den warmen Farben. Die Farbe Orange wirkt aufbauend, kräftigend, positiv und in jeder Weise gesundheitsfördernd, lymphatisch und regt die Nierenfunktion an. Zudem wirkt Orange antidepressiv und heilt physisch.

**Violett** gehört wie Blau zu den kalten Farben. Es übt eine ausgleichende Funktion aus, indem es die Kälte schwächt und das Feuer dämpft. Auch Violett wirkt auf das zentrale Nervensystem und fördert den Schlaf. Violett hilft bei der Meditation. Es wirkt dämpfend, entspannend und wenig hypnotisch.

## Audiotherapie

Die gedämpfte, auf Entspannung ausgerichtete **Musik** ab CD erhöht die beruhigende Atmosphäre in der Biosauna. Die feuchtigkeits- und hitzebeständigen Lautsprecher sorgen für eine perfekte Klangqualität.