FERIEN art
RESORT&SPA SAAS-FEE

Unsere Sauna-Typen

Vielfalt für Hitzköpfe

Im Paradia Spa finden Sie **Wasser und Wärme** in allen Variationen ...

Sauna
Badeform, die in Finnland seit Jahrhunderten weit verbreitet ist und längst auch in unseren Breitengraden Anklang gefunden hat.

Es ist eine Holzkabine, die auf 80 bis 100 °C erwärmt wird. Die Luft muss trocken sein, damit der Schweiss verdunsten und die Haut bei diesen hohen Temperaturen kühlen kann. Um die Schweissdrüsen zusätzlich anzuregen, kann gegen Ende der Aufwärmphase Aufgusswasser (mit oder ohne Kräuteressenzen) über die Speichersteine gegossen werden. Nach dem Aufheizen des Körpers folgt die systematische Abkühlung: durch kaltes Wasser und/oder Kaltluft (Freiluftbad). Zu einem Saunadurchgang gehört auch ein warmes Fussbad.

Regelmässige Saunabesuche sind ein ideales Anti-Stress-Programm, regen Kreislauf und Durchblutung an und fördern die Entgiftung & Entschlackung des Körpers. Zudem werden die körpereigenen Widerstandskräfte mobilisiert, die Herztätigkeit angeregt und der Blutdruck positiv beeinflusst.
Empfehlung: 1 x wöchentlich 10-15 min verweilen, dann 20-30 min ruhen, 2-3 x wiederholen.

Softsauna
Gemässigte Form der Sauna (60-75 °C), die besonders für Menschen mit Herz-Kreislaufproblemen geeignet ist. Die Wirkung ist dieselbe wie bei der Sauna.
Empfehlung: 1 x wöchentlich 10-15 min verweilen, dann 20-30 min ruhen, 2-3 x wiederholen.

Caldarium
Römisches Dampfbad aus wärmespeichernden Steinen mit feucht-warmem Klima (60 °C). Die gleichmässige Wärmestrahlung regt die Durchblutung an, reinigt Haut und Atemwege, löst Muskelverspannungen, baut Stress ab, lindert Glieder- und Gelenkschmerzen.
Empfehlung: 2-3 Mal wöchentlich 20 min verweilen, danach 20-30 min ruhen.

Walliser Herzlichkeit

FERIEN art
RESORT&SPA SAAS-FEE

Walliser Quarzitgrotte
Gleich Wirkung wie im Caldarium, allerdings ist die Temperatur in der Quarzitgrotte etwas höher (65 °C). Quarzit speichert die Wärme gut und gibt Sie besonders wieder gleichmässig ab.
Empfehlung: 2-3 x wöchentlich 20 min verweilen, danach 20-30 min ruhen.

Aroma Pavillon
Ähnlich dem Caldarium, jedoch wird Wasserdampf mit Kräuteressenzen oder Aromastoffen angereichert (60 °C).
Empfehlung: 2-3 Mal wöchentlich 10-20 min verweilen, danach 20-30 min ruhen.

Tepidarium
Römischer Wärmeraum mit körperähnlicher Temperatur (40 °C) und trockenem Klima. Wände, Fussboden, Sitz- und Liegeflächen sind beheizt. Die Strahlungswärme ähnelt der natürlichen Sonnenstrahlung und stärkt das Immunsystem, ohne den Kreislauf zu belasten.
Empfehlung: 2-3 Mal wöchentlich, Dauer unbegrenzt.

Dampfbad
Wird nicht durch Strahlungswärme, sondern durch einen feucht-warmen, mit Menthol/Eukalyptus angereicherten Luftstrom beheizt (80 °C). Bei angenehmer Wärme und hoher Luftfeuchtigkeit werden Atemwege gereinigt, Kreislauf angeregt, Muskelverspannungen lösen sich, Haut wird geschmeidig und weich.
Empfehlung: 2-3 Mal wöchentlich 15-20 min verweilen, danach 20-30 min ruhen.

Laconium
Ähnelt finnischer Sauna, ist aber aufgrund geringerer Temperaturen (55 °C) weniger belastend für den Kreislauf. Besonders geeignet für ältere Menschen oder Gäste mit Herz-/Kreislaufproblemen. Herztätigkeit und Durchblutung werden angeregt und körpereigene Abwehrkräfte mobilisiert. Körper wird optimal entgiftet, Blutdruck reguliert und Stress abgebaut.
Empfehlung: 2-3 Mal wöchentlich 15-20 min verweilen, danach 20-30 min ruhen, 3 x wiederholen.

Ausserdem: Kneippgang
Parcours mit abwechselnd warmen (35 °C) und kalten Becken (10-15 °C). Die Wechselbäder dienen der Abkühlung und Stabilisierung des Kreislaufes sowie vorbeugend gegen Krampfadern.
Empfehlung: Den Parcour bei warm beginnend 4 bis 5 Mal durchwaten. Vor dem Ruhen im warmen Becken enden, vor dem Saunieren im kalten.