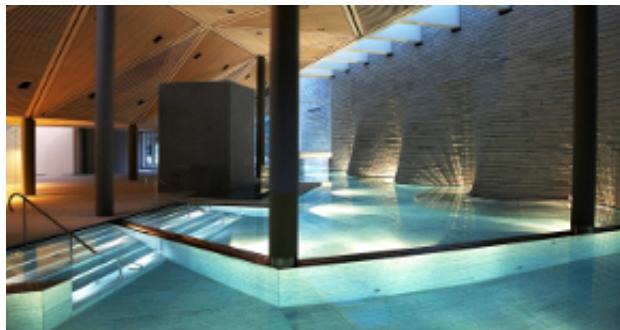




## Wissen

# Wellness und Sauna

**Entspannung für Körper und Geist. Das versprechen öffentliche Wellness-Tempel, Erlebnisbäder und Saunalandschaften. Auch im privaten Bereich wird das Bad immer mehr zur Wellness-Oase.**



Von vielen alten Kulturen ist bekannt, dass sie nicht nur aus hygienischen Gründen Badeanlagen und Thermen betrieben haben, dass Saunen, Schwitzbäder und Schwitzhütten dazu dienten, Körper und Geist zu entspannen und die Gesundheit fördern sollten.

Häufig begegnet uns der Begriff Wellness in Urlaubsprospektien und Hotelbeschreibungen. Ein Markt der sich offenbar lohnt. Aber was verstehen wir unter Wellness? An was denken wir dabei? Die Antwort hängt davon ab, wer befragt wird. Wellness ist mehr als ein rein passives Wohlgefühl. Im alltäglichen Sprachgebrauch ist Wellness vor allem Entspannung, passiver Genuss, Massage, Bäderlandschaften, Urlaub, etc. Während eine vollständige Definition viel mehr Punkte umfasst, die uns bewusst sein müssen:

- Regelmässige Bewegung, angepasste Bewegungs- und Sportprogramme
- Gesunde Ernährung und ein entsprechender Umgang mit Nahrungsmitteln
- Wohlüberlegter Umgang mit Genussmitteln
- Besserer Umgang mit der Natur
- Mentale Entspannung und körperliche Regeneration durch Stressmanagement, z.B. autogenes Training, Meditation, aber auch Sauna, Dampfbäder und Massagen.
- Eine insgesamt wohltuende und gesundheitsbewusste Lebensweise zur Bekämpfung oder Prophylaxe der Zivilisationskrankheiten.

Im privaten Bereich mutiert die Nasszelle immer mehr zum luxuriösen Badebereich, an dem nicht gespart wird. Die ehemals langweilige Duschtasse wird mir der Abtrennung zum transparenten Glaskubus, die

Badewanne mit Sprudeldüsen zum Whirlpool und Sauna oder Dampfbad fristen nicht länger ein Schattendasein im Keller, sondern werden immer häufiger ins Bad integriert. Bei der Gestaltung sind kaum Grenzen gesetzt. Trotz aller Schönheit und der multifunktionalen Nutzungsmöglichkeit, einen Fehler hat das Ganze – eine private Wellnessoase verursacht auch hohe Kosten, besonders bei der Anschaffung. Vor einer allzu grosszügigen Planung sollte man zwei Punkte nicht vernachlässigen:

- Welcher Teil dient der täglichen Körperpflege und Hygiene und was wird eher selten genutzt
- Und vielleicht daran denken, dass unter Umständen Spassbad, Sauna, Dampfbad, etc. in nächster Nähe bequem erreichbar sind.

---

Copyright © 2009 - 2026 [www.gesundes-haus.ch](http://www.gesundes-haus.ch) – Stand: 14.02.2026

gibbeco Genossenschaft Information Baubiologie

**Sponsoren/Partner:**

