

## Referenz vom Holjebadet in Olofström, Schweden

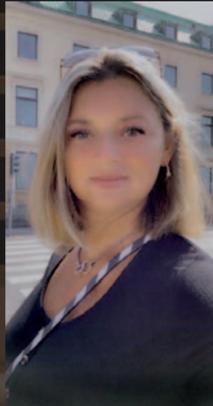
Das Holjebadet in der Gemeinde Olofström verfügt über die größte und modernste Infrarotsauna Schwedens. Mit Platz für bis zu 28 Personen ist es eine Sauna, in der Männer, Frauen und Kinder gemeinsam saunieren können.

Die Infrarotsauna erwärmt den Körper, aber nicht die Umgebungsluft, sodass die eingeatmete Luft eine niedrigere Temperatur hat als bei herkömmlichen Saunen. So können auch diejenigen, die Schwierigkeiten mit großer Hitze haben, die Sauna nutzen. IR-Saunen haben nachweislich mehrere gesundheitliche Vorteile, darunter eine positive Wirkung auf Beschwerden wie Schmerzen und Steifheit, Schwellungen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Hautprobleme. Das Infrarotlicht steigert die Produktion von Wohlfühlhormonen, den so genannten Oxytocinen, die bei Stress und Schlafproblemen hilfreich sind.

### Auf Wunsch der Bürgerinnen und Bürger gebaut

Die Sauna ist ein lang ersehntes Projekt, das auf Wunsch der Bürger, einschließlich der Mitarbeiter des Bades, entstanden ist, die gefragt wurden, was sie sich für das Holjebadet wünschen würden. Eine Infrarotsauna stand ganz oben auf der Wunschliste. Viele Menschen aus Olofström sind früher nach Bromölla gefahren, um die dortige Infrarotsauna zu nutzen, was heute nicht mehr nötig ist.

- Es ist ein tolles Gefühl, unseren Besuchern eine moderne Infrarotsauna anbieten zu können. Das Holjebadet ist eine wichtige Begegnungsstätte, die unsere Bürgerinnen und Bürger zusammenführt. Jetzt können wir eine Gemeinschaftssauna anbieten, in der Männer, Frauen und Kinder gemeinsam saunieren können", sagt Bianca Gustafsson, Betriebsleiterin von Holjebadet.



### Wie funktioniert eine IR-Sauna und was sind die Vorteile?

Sie ist den ganzen Tag über auf Standby, kann von den Gästen selbst per Knopfdruck eingestellt werden und steht allen Badegästen und Gästen des Fitnessstudios zur Verfügung.

### Warum haben Sie sich für eine IR-Sauna von Luyway entschieden?

Der geringe Stromverbrauch hilft der Gemeinde, ihre Klimaziele zu erreichen. Auch Menschen, die sich normalerweise bei hohen Temperaturen nicht wohlfühlen, können von der Anwendung eines IR-Bads profitieren. Die Tatsache, dass die Mitarbeiter von Luyway sehr viel Wissen haben, hilfsbereit und zuvorkommend sind, ist sehr wichtig, wenn man so viel Geld investiert.

*Text: Luyway und Bianca Gustafsson, Holjebadet.  
Foto: Anna Svensson.*

### Positive Auswirkungen u. a. auf Schmerzen und Stress

IR-Saunen haben nachweislich mehrere Gesundheitsvorteile, unter anderem die folgenden:

- Schmerzen
- Steifheit
- Schwellungen
- Herz-Kreislauf
- Hautbeschwerden

Das Infrarotlicht steigert auch die Produktion des Wohlfühlhormons Oxytocin, das gut gegen Stress und Schlafprobleme wirkt.



### Infrarotwärme schafft ein komfortables und energieeffektives Saunabad

Infrarotlicht ist eine Strahlungswärme, die den Körper direkt erwärmt, ohne die Umgebungsluft zugleich zu erwärmen. Daher haben Infrarotsaunen eine niedrigere Temperatur der eingeatmeten Luft als herkömmliche Saunen. So können auch diejenigen, die Schwierigkeiten mit großer Hitze haben, ein Infrarotsaunabad genießen. Die Aufheizzeit ist sehr kurz. Die moderne Technologie macht die Infrarotsauna zu einer energieeffizienten Option, die etwa die Hälfte des Stromverbrauchs im Vergleich zu einer herkömmlichen Sauna verbraucht.

Herzlichen Dank an Luyway für die Lieferung der Sauna, an Olofströms-hus für die Leitung des Projekts und an Näbo für die Installation der Sauna!

### Reinigung und Instandhaltung

Verwenden Sie ein sauberes, feuchtes Handtuch/Tuch, um die Bank, den Boden und die Rückwand abzuwischen, wir empfehlen auch Saunareiniger. Verwenden Sie kein Handtuch/Tuch, das zu nass ist, sodass Wasser in die Sauna tropfen kann, und verwenden Sie keine chemischen Reinigungsmittel in der Sauna. Vergewissern Sie sich, dass die Sauna trocken und sauber ist. Lassen Sie nach der Benutzung keine Handtücher, Gläser oder Flaschen in der Sauna liegen. Wischen Sie die Außenfläche der Sauna mit einem Handtuch oder Lappen ab und reinigen Sie das Glas mindestens einmal im Monat.

### Holzpflege

Wenn die Außenseite der Sauna zerkratzt oder beschädigt ist, kann dies in der Regel mit einer kleinen Menge Möbelpolitur, Öl oder einer anderen Möbelpflege verdeckt werden. Innere Flecken, Kratzer oder Beschädigungen können einfach unbehandelt bleiben. Aber Sie können sie natürlich auch schleifen oder eine Kombination aus Kleben und Schleifen anwenden. Vermeiden Sie alle Behandlungen, die Benzol oder eine hohe Konzentration von Alkohol enthalten.



Holz ist ein lebendiges Material und kann mit der Zeit kleine Risse bekommen. Wir empfehlen, das Saunabrett mit Saunäöl oder Wachs zu schmieren und die Sitzfläche mit Wachs zu behandeln. Plattenöl und Saunawachs sind im Lieferumfang enthalten. Behandeln Sie die Holzplatten mit Plattenöl und die Bänke/ Rückenlehnen mit Saunawachs. Das erleichtert die Reinigung und lässt die Sauna länger gut aussehen. Frischen Sie das Saunawachs auf den Bänken und Rückenlehnen etwa einmal im Jahr auf.

*Anna Svensson*