

Sauna fährt bis zur eigenen Haustüre

Ein Paar aus Hambrücken hat ein mobiles Wellness-Angebot gebaut / Baumaterial war eine Hürde

Von unserem Mitarbeiter
Eric Dewald

Hambrücken. Entspannung vor der eigenen Haustür – das verspricht die Idee von Elena Riegel (32) und Ruven Albrecht (31). Das junge Paar aus Hambrücken bietet eine Sauna samt Badefass zur Miete an. Das Besondere dabei: Das finnische Dampfbad – Marke Eigenbau – ist mobil und wird auf Bestellung geliefert. Was auf den ersten Blick wie ein schwarzes Gartenhäuschen daherkommt, entpuppt sich bei genauerer Betrachtung als Spa im Miniaturformat. Mit einer Gesamtlänge von rund vier Metern und einer Breite von 2,10 Metern bietet der „Wellness-Spaß im Fass“, wie Riegel und Albrecht ihre Sauna nennen, Platz für bis zu vier Personen.

Es sei ihnen lästig gewesen, vor dem Saunabesuch die Tasche packen zu müssen und dann in überfüllten Bereichen zu saunieren, berichten die beiden Hambrücker über die Anfänge. Der Startschuss für das Projekt fiel schließlich spontan während der Pandemie. „Anfang des Jahres, als uns Corona stark im Griff hatte, waren alle Wellnessbereiche geschlossen. Von diesem Tag an wollte mir die Idee einer mobilen Sauna nicht mehr aus dem Kopf gehen“, erinnert sich Albrecht.

Gepackt vom Tatendrang machte sich der gelernte Zimmermann schnell an die Umsetzung. Rund dreieinhalb Monate vergingen von den ersten Planungen bis zum einsatzbereiten Schwitzbad auf Rädern. Unterstützung erhielt der 31-Jährige dabei vor allem von seiner Familie. So fanden die Bauarbeiten auf dem Grund-

stück der Eltern statt, aber auch beim TÜfteln in der Bauphase wurde gemeinsam an der Umsetzung gefeilt. „Alleine wäre das nicht machbar gewesen“, so Albrecht weiter. Die erste Hürde war die Wahl des geeigneten Baumaterials.

Letztlich entschied man sich in Hambrücken für die nordische Fichte. Das Holz hat gleich mehrere Vorteile für den Saunabau: Es ist weich, harzarm und hat eine geringe Dichte. Neben seinem aromatischen Geruch ist auch seine geringe

Wärmeleitfähigkeit ein weiterer Pluspunkt. „Das führt dazu, dass man sich bei Kontakt mit den Saunabänken nicht verbrennen kann“, verdeutlicht Albrecht. Beheizt wird das Ganze unterdessen durch einen Holzofen, der wie ein herkömmlicher Kamin angezündet werden muss. Strom brauche es lediglich für die dazugehörige Beleuchtung. Nachdem das richtige Material für die Saune gefunden war, ging es an die Suche nach einem geeigneten Anhänger. Hier war es eine Herausforderung, die maximale Zuladung nicht zu überschreiten.

Erfahrungsgemäß zieht es die Menschen besonders im Winter in die Sauna. Ein Trend der sich auch in Hambrücken abzeichnet. „Unsere Sauna ist in den kalten Monaten gefragter als im Sommer“, so Riegel und Albrecht. Dies sei nach Meinung des Paares nicht nur auf die sinkenden Temperaturen, sondern auch auf die gesundheitlichen Aspekte zurückzuführen. Gerade in der kalten Jahreszeit helfe ein Saunabesuch bei der Vorbeugung von Krankheiten. Auch das Herzkreislaufsystem profitiere durch die gesteigerte Durchblutung. Der klassische Aufguss dürfe dabei ebenso wenig fehlen wie die Verwendung ätherischer Öle. Nach spätestens 15 Minuten sollte man jedoch eine Pause an der frischen Luft einlegen, sich mit kaltem Wasser abduschen und für eine halbe Stunde ausruhen, rät Albrecht. Damit der Saunagang optimal gelingt, sollte außerdem ausreichend getrunken werden, um den Flüssigkeitsverlust auszugleichen: „Wir empfehlen verdünnte Fruchtsäfte und Mineralwasser.“



Bereit zum Schwitzen: Ruven Albrecht und Elena Riegel kamen auf die Idee mit der mobilen Sauna, da sie selbst bequemer saunieren wollten. Foto: Thomas Baumann