



Om stress en vermoeidheid te verdrijven gaat er niets boven een bezoek aan de sauna. U komt tot rust en voelt u absoluut goed daarna. Een sauna ontspant, kalmeert, reinigt, vergemakkelijkt de ademhaling en stimuleert het gevoel van gezondheid en welzijn. Een bezoek aan de sauna is bovendien een zegen voor de huid, maar de voornaamste verdienste van regelmatig (maar matig!) saunagebruik wordt niet meteen opgemerkt. De sauna traint namelijk het lichaam, en bouwt de weerstand van het lichaam geleidelijk op.

Volledig ontspannen in een eigen sauna

Er bestaan twee types sauna's: de klassieke (Finse) sauna en de infrarood warmtecabine. In de klassieke sauna wordt de lucht door een warmtebron opgewarmd. De werking berust op de wisselwerking tussen hete, droge lucht temperaturen tussen 50-100°C, relatieve vochtigheid van 15 tot 30% en koud water. De werking van een infrarood warmtecabine is gebaseerd op de infrarood warmte die opgewekt wordt met elektrische stralers. Het kenmerk van infrarood warmte is dat deze warmte wordt overgebracht naar de huid zonder dat er warme lucht aan te pas komt. Een infrarood warmtecabine is eigenlijk geen sauna maar een (stralings) warmtecabine. Door de dubbele wanden van de infraroodcabine zal ook de omgevings-temperatuur stijgen naar 40° tot 60°C.

De relatie wellness en gezondheid is natuurlijk snel gelegd, uit tal van onderzoeken is dit in het verleden wel aangetoond. In algemene zin is wel bekend dat een bezoek aan een sauna of infrarood warmtecabine kan helpen iemands gezondheid te bevorderen: van het afvoeren van toxische stoffen tot het verhogen van iemands weerstand, waarbij infrarood een extra positief effect heeft op spieren en gewrichten. Overigens zijn er ook een aantal risico's aan een sauna- of infrarood bezoek voor bepaalde personen, bijvoorbeeld voor mensen met een bepaalde ontsteking. Daarom laten wij het op dat gebied ook bij gemeenschappen, iedereen moet voor zichzelf nagaan en zich (laten) overtuigen welke (positieve) effecten het voor iemand persoonlijk kan hebben.

Bonhof Groep

Ruim 27 jaar geleden is Bonhof Groep gestart met haar activiteiten, aanvankelijk als handelsonderneming voor sauna's en aanverwante producten, maar al gauw werd met de overname van een timmerbedrijf een eigen productiebedrijf gere-



aliseerd. Sinds het begin van de jaren negentig worden naast de productie van sauna's ook infrarood warmtecabines geproduceerd, inmiddels was ook gestart met de bouw van zwembaden in Oost Nederland. Heden ten dage wordt het totaalconcept op wellness-gebied aangeboden, waarbij het zwaartepunt evenwel nog ligt bij de productie van sauna's en infrarood cabines.



In een wereld waarbij steeds meer aandacht is voor welzijn en gezondheid, realiseert Bonhof Groep zich dat ook steeds meer mensen dat wellness-gevoel bij hen thuis willen. Daarom is er al een kwaliteits-sauna van twee bij twee meter voor een slordige € 4.250,-, compleet ingericht en thuis geplaatst. Onderouderen is er de laatste jaren ook een groeiende aandacht voor sauna's en infrarood cabines. Ook bij hen is het bewustzijn gegroeid van een koppeling tussen een gezonde leefstijl en een prettige oude dag. Een bekende gezondheidsadviseur verwoordde het begin dit jaar nog als volgt: 'een gezonde spabeleving stimuleert het vitaal ouder worden (en blijven) en daarmee de kwaliteit van het leven'. Hiervoor is een speciaal programma voor ouderen en minder-validen samengesteld, waarbij bijvoorbeeld gedacht wordt aan cabines met elektrisch op- en neergaande banken, aangepaste ergonomische rugleuningen/armsteunen of extra brede deuren zonder drempel (rolstoel-toegankelijk).

Kijk voor meer informatie op www.bonhofgroep.nl.