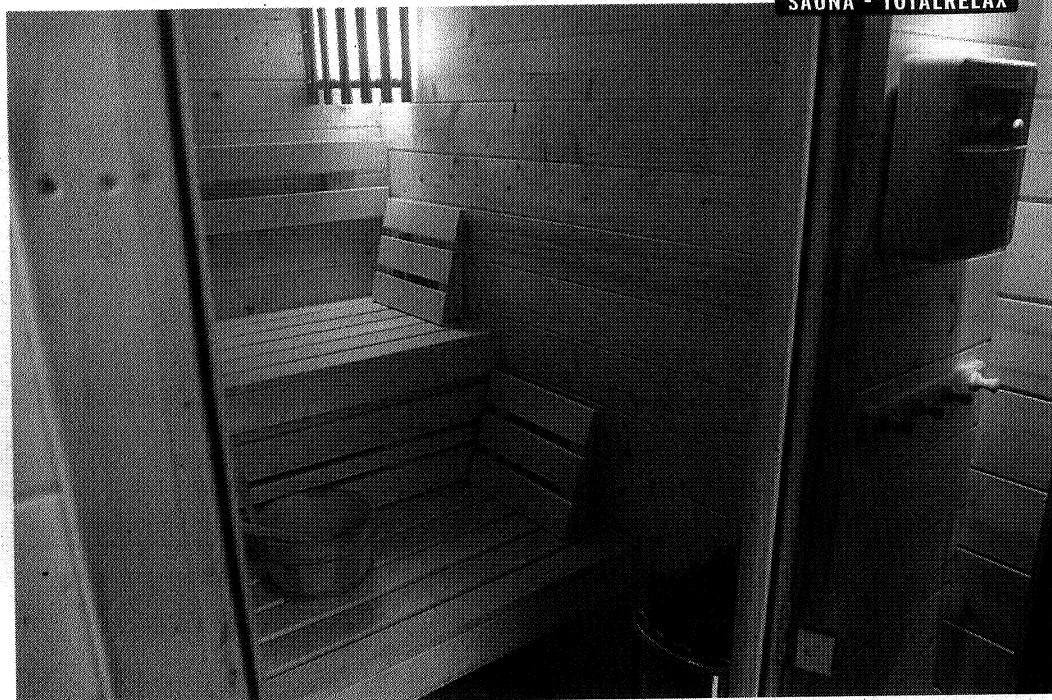


# DE WILDE WELDADEN VAN WHIRLPOOLS EN CO RELAXEN-AAN-HUIS

SAUNA - TOTALRELAX



**U zal ontspannen. Mocht de Bijbel worden herschreven, het zou een elfde gebod geweest zijn. En terecht. Een infraroodcabine voor huis-, tuin-, en keukengebruik is hipper dan ooit. Alvorens ons in onze spiksplinternieuwe jaccuzzi te vleien, trok Zone03/ naar het Fins Zeemanshuis aan de Italiëlei, om daar een ontspannende babbel te hebben over wat er in den beginne was: de simpele sauna.**

**D**e Finnen moeten niet weten van kleurtherapieën of eucalyptusgeuren in de sauna. Die van het Finse Huis is dan ook zo *basic* mogelijk. Dat verbaast niet, want de man die net uit de sauna stapt, vertelt me trots dat hij al sinds 1952 hier naar de sauna komt. Hij is een ancien van de zweetkamer, die hier zijn grote Finse liefde ontmoette. 'Twaalf jaar jonger,' knipoogt hij, 'en ze heet nu Anja Mortelmans.' Hij mocht haar destijds trouwen, Zone03/ mocht haar vorige week interviewen.

**Hoe belangrijk is de sauna voor de Fin?**

**Anja Mortelmans:** 'Voor ons is de sauna even belangrijk als onze longen. We kunnen ons ook geen leven herinneren zonder, we zijn er gewoon mee verstrengeld geraakt. Het is voor ons ook een tempel, een heilige plek. Vroeger werden bijvoorbeeld de kinderen in de sauna geboren. De moeder kon er zich ontspannen, en de bevalling kon er helemaal bacterievrij gebeuren. Het moet er ook stil zijn. Als

man en vrouw ruzie hebben, moeten ze wachten met kibbelen tot ze uit de sauna zijn. Ook de kinderen moeten die stilte respecteren.'

**Meer en meer Vlaamse gezinnen kopen een sauna. Wordt het hier een tweede Finland?**

**Mortelmans:** 'Natuurlijk niet. Bij ons heeft elk huis zijn sauna, die even belangrijk is als de slaapkamer of de keuken. Als iemand een buitenverblijf bouwt aan één van de duizenden Finse meren, zal hij eerst de sauna bouwen, en een hokje om zich om te kleden. Pas daarna zal hij beginnen aan de rest. In de grote steden is het natuurlijk moeilijker om in elk appartement een sauna te laten plaatsen. Daar staat hij meestal in de kelder van het appartementsblok, met ernaast de douche. Om af te koelen springen we

in het buitenverblijf gewoon het meer in. En dan weer terug naar de sauna. Tot we het beu zijn. In de winter kan je natuurlijk moeilijk in het ijskoude water springen. We gaan dan gewoon even naakt in de sneeuw rollen.'

**Is dat wel gezond?**

**Mortelmans:** 'Misschien leven de Finnen niet langer dan de gemiddelde Europeaan, maar één ding is zeker: zonder sauna zouden we minder lang leven. Mijn moeder is 93 geworden, en tot haar dood ging ze elke week naar de sauna. Ze had wel hulp nodig om erin te geraken, maar dat was voor haar geen reden om niet te gaan.'

**Na hoeveel minuten kan je best even uitblazen?**

**Mortelmans:** 'Dat kun je zelf het beste aanvoelen. Sommigen kunnen een kwartier blijven zitten, maar dat is voor mij al veel te lang. Ik gooi altijd flink wat water op de kolen, maar ik blijf maar vijf minuten zitten, op de laagste bank. Anders word ik veel te moe.'

## INFRAROODCABINE

Vlaanderen is Finland niet, zoveel is duidelijk. Geen duizend meren om in af te koelen, geen sauna's in de sneeuw. Maar we willen wel eens een alternatief proberen. Meer en meer Vlamingen wagen zich in badjas in de achtertuin, om te gaan plonsen in whirlpool of zwembad, of om de stress uit te gaan zweten in een infraroodcabine. Vooral dat laatste zou wel eens populair kunnen worden, net zoals de zonnebank een tiental jaar geleden

een autorit langs enkele wellness-winkels in en rond Antwerpen.

De eerste stop was de Slachthuislaan waar **Totalrelax** sinds een paar weken een winkelruimte gevonden heeft. **Totalrelax** verkoopt sauna's whirlpools en infraroodcabines. We kwamen voor een gesprek over de eerste, maar uitbater **Dimitr Janssens** heeft duidelijk een boei voor de infraroodcabine. Waarom? Zijn argumenten blijven komen, maar hij begint met de meest doorslaggevende: 'Eigenlijk is de infraroodcabine gezonder dan de sauna. Het is zo de infraroodstralen, naargelang de sterkte ervan, de huid enkele millimeters binnendringen. Daar zetten ze de bloedvaten open, waardoor de bloedsomloop versnelt en je begint te zweten. Het grote verschil met de sauna is dat je hier van binnen naar buiten gaat zweten, en daardoor ook meer schadelijke stoffen kwijtraakt. Bij de sauna ga je slechts oppervlakkig zweten, en zeven keer minder schadelijke stoffen uitzweten. Bovendien begint een sauna pas te werken rond de tachtig graden, terwijl het in een infraroodcabine maximaal zestig graden kan worden. Je kan dan ook langer aan één stuk in de IR-cabine blijven zitten. Volgens Janssens worden de IR-stralen ook al gebruikt in de geneeskunde. Omdat je bloedsomloop erdoor versnelt, gaan ook al je spieren werken. Spierpijnen, cellulitis, verstoppingen maar ook artrose en reuma kunnen behandeld worden met IR-stralen. Om sportlui gebruiken de stralers om

