

LASSEN SIE DAMPF AB!

Die Sauna: ein wahres Wundermittel. Sie entspannt, macht schön und stärkt die Abwehrkräfte.

Richtig saunieren

Regelmäßig hilft

Allerdings lassen sich diese positiven Wirkungen nur erwarten, wenn regelmäßig die Sauna aufgesucht wird. Vereinzelte Saunabäder fordern den Körper nicht zu den Anpassungsleistungen heraus.

Wenn im Herbst die Tage kürzer werden und uns mehr Dunkelheit umgibt, bieten die wechselnden Wärme- und Abkühlreize der Sauna darüber hinaus große psychische Vorteile.

Gehobene Stimmung

Die Warmreize führen neben einer umfassenden Muskelentspannung zu psychischer Erholung, die Abkühlungen bewirken auf nervlichem Wege eine Erfrischung des Geistes. Im Gehirn werden vermehrt sogenannte Endorphine freigesetzt, die auch als Glückshormone bezeichnet werden. Sie sind mit anderen Hormonen für die gehobene Stimmung der Saunabadenden verantwortlich.

Macht Sauna schlank?

Jein. Vom Saunieren nehmen Sie zwar nicht ab. Sie verlieren Gewicht durch den Wasserverlust. Der muß aber sofort wieder ausgeglichen werden, sonst schadet er Ihren Organen. Schwitzen regt aber den Stoffwechsel an. Und das kann Ihnen bei einer Diät helfen.

Mit Gefühl...

Die Wärme dringt langsam bis in die Zehenspitzen, die Muskeln entspannen sich, der Kopf wird leer, der Körper träge-Wohlbehagen breitet sich an einem grauen, kalten Tag in der 90 Grad heißen Sauna aus. Das ist Entspannung pur für Geist und Körper. Die Gefäße werden durch den Heiß-Kalt-Reiz trainiert, das Blut kann besser durch den Körper gepumpt werden, der Kreislauf wird stabil. Wer regelmäßig in die Sauna geht, leidet weniger an Erkältungen, weil der Körper abgehärtet wird. Toller Nebeneffekt: Die Haut wird straff und samtig, Unreinheiten im Gesicht und Dekollete verschwinden. Achtung allerdings, wenn Sie krank sind, Herz-Kreislauf-Probleme oder ein Venenleiden haben. Dann lieber nicht in die Sauna gehen oder vorher den Arzt fragen.