

WELLNESSTIPPS by



Sauna im Sommer?

Der Saunagang wird an heißen Tagen bzw. im Sommer oft vernachlässigt oder als überflüssig betrachtet. Dabei ist der Saunabesuch nicht nur ein gutes Hitzetrinig, sich das Abwehrsystem wird angekurbelt. Schließlich ist Saunawärme, eine ganz andere Wärme als die, eines heißen Tages. Auch ist die Wärme viel gesünder als die Hitze des Sonnenlichts. Es können keine gefährlichen Hautverbrennungen entstehen oder andere negative Einflüsse durch UV-Stahlung.

Der Wechsel von heiß zu kalt - das extreme Schwitzen in der Sauna und das Abkühlen im Wasser - belebt außerdem den Körper und Geist. Ein weiterer Grund, sich bei warmen und schwülen Tagen einen Saunabesuch zu gönnen. Die Wechselreize härtet den Körper ab, was Wiederrum zur Verhinderung einer Sommergrippe führen kann. Heiße Sommertemperaturen fordern keine Reaktion der Blutgefäße. Kommt es zu einer Abkühlung wie Klimaanlage, kann es zu einer Unterkühlung kommen, was wiederum zu einer Erkältung

führt. Regelmäßige Saunagänge im Sommer fordern durch die wechselnden Temperaturen die Gefäße, das trainiert und beugt vor.

Wer Urlaub in einer wärmeren Region plant, kann durch regelmäßige Saunagänge, seinen Körper, insbesondere die Schweißdrüsen, auf die Hitze vorbereiten.

Außerdem kann die trockene Saunaluft besonders an schwül-warmen Tagen angenehm sein, vor allem für Menschen, welche Probleme bei solch einem Wetter bekommen, denn in der Sauna lässt es sich angenehm schwitzen, das härtet gegen Hitzewellen ab. Auch kann hierdurch besser geschlafen werden. Doch bitte Vorsicht, trotz aller positiven Effekte: Ältere und herzkrank Menschen oder mit Durchblutungsstörungen sollten mit der Hitze nicht übertreiben. Wenn der Körper schon geschwächt ist, kann es durch Saunagänge zu zusätzlichen Belastungen kommen. Immer gilt: Sie müssen sich beim Saunieren wohlfühlen.

Besuchen Sie unsere schöne Wellnessausstellung in Achkarren!

Wellnesswelten

LORENZ BAU · Auf der Haid 12 · 79235 Achkarren · Telefon 07662-318034 · www.lorenz-bau.eu