



Sauna-Ratgeber: Neun gute Gründe für die Sauna

Die positiven Effekte der Sauna auf das körperliche Wohlbefinden

1. Stärkung des körpereigenen Abwehrsystems
2. Anregende Wirkung auf das Herz-Kreislauf-System
3. Schönere Haut
4. Verbessert die Durchblutung der Atemorgane
5. Entspannt die Muskeln
6. Verbessert das generelle Wohlbefinden
7. Lindert Kopfschmerzen
8. Hilft gegen Einschlafprobleme
9. Erhöht die Lebenserwartung

Viele Saunabesucher möchten mit dem Gang in die „Schwitzkabine“ ihre Haut und Schönheit pflegen - dabei bewirkt die Sauna mehr. Durch Temperaturen von bis zu hundert Grad erweitern sich die Blutgefäße, entspannen die Muskeln und erhöht sich die Körper- und Hauttemperatur. Zugleich wird dank der heißen Luft in der Sauna die Durchblutung der

Schleimhaut in Nase, Mund und Rachen verbessert. Die Saunahitze bringt darüber hinaus den Stoffwechsel und das körpereigene Abwehrsystem auf Trab.

Auf der anderen Seite bedeutet Sauna auch Stress für den Körper. Das Herz muss in der Sauna schneller schlagen, um alle Organe mit Blut zu versorgen. Daher benötigt der aufgeheizte Körper nach jedem Saunagang einen Kälteschock, denn nur dann ist das Saunieren gesund. Durch die kühle Luft außerhalb des Saunaraums und das kalte Abduschen ziehen sich die Blutgefäße schlagartig zusammen, der Blutdruck steigt und der Körper schüttet Adrenalin und Hormone aus.

Gönnen Sie sich vor jedem Saunadurchgang eine Entspannungsphase von 20 bis 30 Minuten. Vergessen Sie nicht viel zu trinken, damit ihr Körper nicht austrocknet. Die vermehrte Flüssigkeitszufuhr vor und nach der Sauna erhöht den Entgiftungseffekt im Körper.