

Sauna im Sommer – Der gesunde Aufguss als Ganzjahresvergnügen

— 90 °C

Wer sich im Winter nach durchdringender Wärme sehnt, geht in die Sauna – und das immer öfter in den eigenen vier Wänden! Doch auch im Sommer bietet die Sauna – nicht nur an verregneten Tagen – eine Vielzahl gesundheitlicher Vorteile. Schwülheiße 30 Grad im Schatten, Sonnenglut und Hitzeflimmern – so schön es ist, sich auf den Urlaub zuhause oder im Süden zu freuen: dem Körper mutet man in der Sommerzeit teilweise erhebliche Belastungen zu. Eine der größten Gefahren für unerfahrene Urlauber in heißen Ländern ist der starke Mineralstoffverlust, der häufig zu Kreislaufproblemen führt.

— 60 °C

Somit gelten alle Argumente, die für das Saunabaden sprechen, ebenso für die Sommersaison: körperliche und seelische Entspannung, Reinigung und innere Entschlackung des Körpers, Stärkung und Stabilisierung von Herz und Kreislauf, allgemein positiver Stimmungswandel und Leistungssteigerung. Wer regelmäßig in die Sauna geht, trainiert seine Venen, dehnt die Blutgefäße und sorgt so auch im Sommer für eine rundum stabile körperliche Verfassung. Dieser Trainingseffekt stellt sich durch kontinuierliches, d. h. einmal wöchentliches Saunabaden ein: Der Körper stärkt sich gegen Erkältungskrankheiten – wie beispielsweise eine lästige Sommergrippe. Dabei kann der bewährte Saunagang noch in vielen Variationen abgewechselt werden: So erweitert beispielsweise das Sanarium® die klassische Sauna um vier Klimazonen, vom Kräuterbad bis zum Tropenbad. Ganz nach Tagesform wählt man die Badeform, bei der man sich am wohlsten fühlt. Solche Sanarium-Vorteile können sich Saunabesitzer noch nachträglich in die eigenen vier Wände holen, denn KLAFS bietet das Sanarium® auch zum Nachrüsten an.

— 40 °C

Darüber hinaus ist unter Saunaprofis längst kein Geheimnis mehr: Die Sauna ist ein Schönheitsmittel für die Haut. Die Hitze in der Sauna bewirkt eine starke Schweißabsonderung, die oberste Hautschicht quillt auf, verhornte Hautzellen lösen sich. So unterstützt die Sauna die Erneuerung der Haut, indem alte Hautzellen sowie Bakterien und Staubpartikel durch den Schweiß abgespült werden. Auch Hauttalg wird durch die heilsame Wärme beseitigt, Hautunreinheiten werden vermieden. Durch das Saunabad wird zudem der gesamte Stoffwechsel mobilisiert und die Nierentätigkeit aktiviert. Unterstützt durch die Schweißabsonderung scheidet der Körper nicht nur Wasser, sondern auch schädliche Stoffe wie Nikotin, Alkohol, Medikamentenrückstände, Milch- und Fettsäuren, Harnstoff, Kochsalz und Kalium aus. Der ganze Körper wird entschlackt und entgiftet. Die Abkühlung nach dem Saunagang durch frische Luft und kaltes Wasser bringt den Hautstoffwechsel zusätzlich in Schwung, und die erweiterten Blutgefäße ziehen sich wieder

zusammen. Nach der Abkühlphase erweitern sie sich wieder - ein Gefäßtraining, das sich auch hervorragend gegen Cellulite eignet. Das Ergebnis kann sich im wahrsten Sinne des Wortes sehen lassen: straffes Bindegewebe, glatte und frische Haut. Sauna ist gesunde Naturkosmetik in ihrer reinsten Form, sie unterstützt den Körper mit seinen eigenen Mitteln im Kampf gegen Stress und Umwelteinflüsse. Bei extremen Wetterlagen kann der Körper so viel schneller reagieren, Erkältungen vorbeugen und sich eben besser auf die Sommerhitze einstellen.

— 90 °C Saunieren ist also beileibe nicht nur ein gesundes Freizeitvergnügen für kalte Wintermonate: Auch im Sommer bietet die Sauna attraktive Wellness- Erlebnisse für jedermann.

Weitere Informationen erhalten Sie jederzeit gerne unter:

KLAFS GmbH, Sonnwiesenweg 19, 6361 Hopfgarten / Tirol,

Tel.: +43 (0) 5335 / 2330-0 oder im Internet unter www.klafs.at

— 60 °C KLAFS steht für Wellness und Spa auf international höchstem Niveau. Der Marktführer für private wie gewerbliche Spa-Angebote verfügt in Österreich über ein flächendeckendes Vertriebsnetz und setzt mit einem Rundum-Service von der Grobkonzeption bis zur Feinplanung, vom Innenausbau bis zur Inbetriebnahme kompetent Kundenwünsche um. Fachkundigen technischen Support erhält man selbst an Feiertagen und am Wochenende bei der KLAFS-Service-Hotline.

Bildmotive

Bild 1:

Wer regelmäßig in die Sauna geht, trainiert seine Venen, dehnt die Blutgefäße und sorgt so auch im Sommer für eine rundum stabile körperliche Verfassung.



Bild 2:

Bis zu 1,5 Liter Flüssigkeit verlieren wir an einem Saunatag – für einen ausgeglichenen Wasserhaushalt ist es also wichtig, dem Körper diese Flüssigkeit wieder durch ausreichendes Trinken zuzuführen.



Bildquelle: KLAFS GmbH, Abdruck honorarfrei unter Nennung der Bildquelle.