



Freiwilliges Schwitzen im Sommer?

Regelmäßiges Saunieren stärkt den Stoffwechsel und das Immunsystem.

Natürlich stellt sich die Frage: Warum sollte ich bei 30 Grad Außentemperatur in die Sauna gehen? Grundsätzlich ist festzuhalten, dass sich die Hitze unterscheidet.

Während die Wärme in der Sauna eher trocken ist, enthält die Luft im Freien eine hohe Feuchtigkeit. Dass wir das Jahr über in der Sauna für unser Wohlbefinden schwitzen, bringt viele Vorteile mit sich. Saunieren im Sommer macht nicht nur Spaß, sondern sorgt auch für ein Erfrischungsvergnügen zwischendurch. Der Unterschied zwischen dem Schwitzen in der schwülheißen Sommerluft und der Sauna ist nämlich nicht nur die Trockenheit, vor allem der Wechsel von Wärme und Frische-Kick verstärkt den gesundheitlichen Effekt.

Dabei das Trinken NICHT vergessen!

Um das Schwitzen zu unterstützen, ist es ratsam, vor dem Saunabaden reichlich Flüssigkeit – idealerweise Tee oder Wasser – zu sich zu nehmen, ebenso in längeren Pausen zwischen den einzelnen Saunagängen und nach dem letzten. Es ist wichtig, den Wasserverlust wieder auszugleichen.

Bei regelmäßigen Saunagängen das gesamte Jahr über wird der Organismus auf die Hitze trainiert. Der Kreislauf stabilisiert sich, die Blutgefäße werden erweitert und die Muskulatur entspannt sich.

Ein weiterer Vorteil: Wir gewöhnen uns an die hohen Temperaturen, sodass sich die Sommer besser aushalten lassen. Wer also mit regelmäßigen Kreislaufproblemen bei schwüler Hitze zu kämpfen hat, sollte regelmäßiges Saunieren genießen.

Das geht auch zu Hause!

Mit der Außensauna TALO von KLAFS schwitzen wir hervorragend im natürlichen Ambiente. Dank verschiedener Grundrisse lässt sie sich ganz individuell an den eigenen Garten anpassen.

Witterungseinflüsse können der Außenverkleidung aus sibirischem Lärchenholz nichts anhaben.

Möchten wir unsere private Sauna gerne im Haus nutzen, lassen wir uns am besten von den Experten von KLAFS beraten. Sie ermöglichen selbst einen individuellen Einbau unter einer Dachschräge. Selbst in kleineren Wohnungen müssen wir nicht auf den Saunagenuss verzichten.

Dank innovativem Zoom-Prinzip wird die Sauna S1 ein- und ausgefahren. Sie begeistert mit minimalistischem Design und ist im eingefahrenen Zustand nicht größer als ein normaler Schrank. So ist ein Entspannen im Alltag das gesamte Jahr über möglich.

Weitere Informationen erhalten Sie jederzeit gerne unter:

KLAFS GmbH, Sonnwiesenweg 19, 6361 Hopfgarten / Tirol, Tel.: +43 (0) 5335 / 2330-0,
www.klafs.at

Bildmotive

Bild 1:

— 90 °C
Sauna im Sommer? Abgesehen davon, dass regelmäßiges Saunieren den Kreislauf stabilisiert und die Muskulatur entspannt, wird der Körper auf die Hitze trainiert und wir können hohe Temperaturen besser aushalten. Besonders Spaß macht das Schwitzen in der Außensauna TALO. Sie bietet jederzeit Entspannung – und das sogar mit saisonal wechselndem Ausblick.



Bild 2:

— 60 °C
Wer viel schwitzt, muss viel trinken? Beim Saunieren gilt folgende Regel: Um den korrekten Effekt der Entschlackung zu erleben, sollte vor dem Saunagang nur ein wenig Flüssigkeit getrunken werden. Dann empfiehlt es sich, erst nach dem letzten Saunagang seinen Wasserverlust wieder auszugleichen – möglichst durch Tee bzw. Wasser mit Mineralstoffen.

— 40 °C



Bild 3:

Saunieren im Sommer macht nicht nur Spaß, sondern auch gesund! Neben dem Ausscheiden der Stoffe über die Haut, von denen sich der Körper reinigen möchte, bringt die regelmäßige Abkühlung nach den Saunagängen ein ganz besonderes Erfrischungsvergnügen.



— 90 °C

— 60 °C

— 40 °C