

Headline:

Was hilft, um mit der Wetterumstellung besser klar zu kommen?



Vorspann: Erst tropische Hitze, dann Gewitter, Starkregen und herbstliche Temperaturen: diese Berg- und Talfahrt macht vielen von uns richtig zu schaffen. Die gute Nachricht: Es gibt ein ebenso angenehmes wie wirkungsvolles Training, damit unser Körper mit diesen Temperaturschwankungen deutlich besser klar kommt.

Text: Schwindelgefühle, Kreislaufprobleme, Kopf- und Gliederschmerzen – bei vielen Menschen spielt bei extremen Temperaturschwankungen der Körper verrückt. Der Grund dafür ist einfach: Wir sind durch unser modernes Leben mit leistungsfähigen Klimaanlage und Heizungen nicht mehr darauf trainiert, uns schnell an unterschiedliche Wetterlagen anzupassen.

– 90 °C Ein Trainingsmangel, der sich so angenehm wie wirkungsvoll beheben lässt: Durch regelmäßiges Saunabaden. Denn das Saunabaden erzeugt im Körper eine Art künstliches Fieber, was den Stoffwechsel natürlich ganz erheblich aktiviert und steigert. Um die Wärme abzuleiten, erweitern sich die Gefäße unter der Haut, die Durchblutung der obersten Hautschichten steigt kräftig an. Beim anschließenden Abkühlen ziehen sich die Gefäße wieder zusammen und der Pulsschlag normalisiert sich.

– 60 °C Das Schwitzen in der Sauna und der anschließende Kältereiz sorgen dafür, dass sich die Blutgefäße zunächst erweitern und dann wieder verengen – ein ebenso effektives wie angenehmes Gefäßtraining. Regelmäßige Saunabesuche, am besten ein bis zwei Mal pro Woche, sollten also nicht nur in der kalten Jahreszeit, sondern ganz besonders auch in den Sommermonaten auf dem Programm stehen. Und das geht natürlich besonders leicht, wenn man eine eigene Sauna zuhause hat.

– 40 °C Die positiven Wirkungen regelmäßiger Saunagänge lassen sich mit der Zoom-Sauna S1 von KLAFS besonders leicht in die eigenen vier Wände holen. Der führende Hersteller im Bereich Sauna und Spa bietet darüber hinaus aber auch viele andere attraktive Saunamodelle für jede Raumsituation und jeden Anspruch.

Weitere Informationen erhalten Sie jederzeit gerne bei:

KLAFS GmbH | Sonnwiesenweg 19 | 6361 Hopfgarten/Tirol | Tel.: +43 (0)5335 2330-0,
Fax: +43 (0)5335 2330-36 sowie unter www.klafs.at und www.klafs-s1.at

Bildmotive

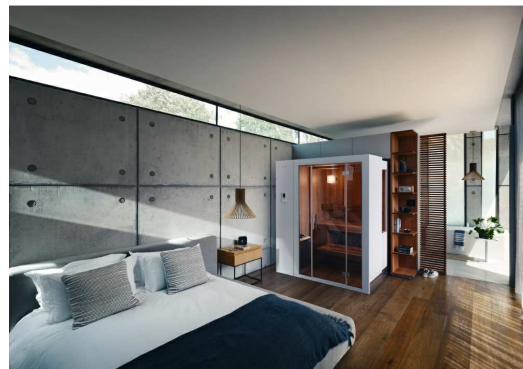
Bild 1:

Schwindelgefühle, Kreislaufprobleme, Kopf- und Gliederschmerzen – bei vielen Menschen spielt bei extremen Temperaturschwankungen der Körper verrückt. Ein Trainingsmangel, der sich so angenehm wie wirkungsvoll beheben lässt: Durch regelmäßiges Saunabaden.



Bild 2:

Die positiven Wirkungen regelmäßiger Saunagänge lassen sich mit der Zoom-Sauna S1 von KLAFS besonders leicht in die eigenen vier Wände holen.



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