

Fit im Winter: Heiss-kaltes Sauna-Training für das Immunsystem



Die Winterzeit muss nicht zwangsläufig zur Erkältungszeit werden: Indem man sein Immunsystem stärkt, kann man sie unbeschwert mit all ihrer Schönheit genießen. Dabei hilft eine der angenehmsten Maßnahmen zur Vorbeugung von Krankheit und Winterdepression: Das wohltuend-wärmende Bad in Sauna und Sanarium®. Wer regelmäßig in die Sauna geht, weiß, dass sich die heiß-kalte Saunaerfahrung neben der rein physischen Wirkung ebenso positiv auch auf den Geist auswirkt. Man fühlt sich ausgeglichen und gleichzeitig rundum fit. „Durch das Wechselspiel von Hitze und Kälte, von Schwitzphasen in der Sauna und anschließendem Kaltbad wird unser Körper abgehärtet und dadurch widerstandsfähiger gegen Erkältungskrankheiten. Saunieren trainiert unser Herz-Kreislauf-System, entspannt die Muskulatur, reinigt und entschlackt unsere Haut – und unseren Geist“, weiß Expertin Monika Kober von KLAFS Österreich.

Die Finnen wissen das Zusammenspiel von heißer Luft und kalten Güssen schon seit Jahrhunderten zu schätzen. Auf jeden Saunagang kommt dort eine Abkühlung im Schnee oder im angrenzenden Eissee. Auch wenn die Überwindung schwer fällt: Der medizinische Nutzen des Kälteschocks ist wissenschaftlich unumstritten: Während die Durchblutung in der Sauna auf Hochtouren läuft, drosselt der Körper sie in Sekundenschnelle bei heftigem Kältereiz, um sich vor Wärmeverlust zu schützen. Ein so geübter Körper kühlt im Winter langsamer aus und durch die Wiederholung dieses Effekts lässt sich das Gefäßsystem der Haut sogar trainieren. So können die Gefäße auch im Alltag schneller und effektiver auf Temperaturunterschiede reagieren.

Am Besten beginnt die Abkühlphase nach dem Saunagang mit einem kurzen Aufenthalt im Freien, wo es sich tief durchatmen lässt. Anschließend bieten sich eine einfache kalte Dusche, ein Abguss mit einer einstrahligen Schwallbrause oder ein sanfter Kneipp-Guss von den Armen und Beinen hin zum Herzen an. Wer sich dann noch traut, nimmt ein kurzes Bad im Tauchbecken – der heftigste Wärme-Kälte-Kontrast mit dem besten Entspannungsergebnis. Eine zusätzliche Abreibung mit Schnee von den Füßen hinauf zum Herzen wirkt zugleich wie ein straffendes Peeling für die Haut.

Welche Abkühlung es auch sein darf, als Faustregel gilt: Ein Saunabesuch zwei- bis dreimal pro Woche mit maximal drei Kältephasen – und Körper und Geist sind bestens gerüstet. Für jede Jahreszeit.

Weitere Informationen erhalten Sie jederzeit gerne bei:

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

Bildmotive

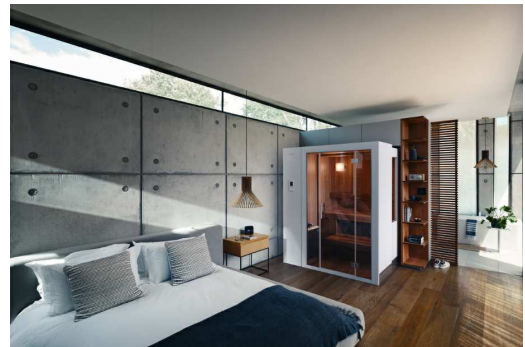
Bild1:

Gerade im Winter stärkt der Abkühlreiz nach dem Saunagang die körpereigene Wärmedämmung und unterstützt die Immunabwehr.



Bild2:

Die positiven Wirkungen von Saunagängen kann man sich ganz leicht in die eigenen vier Wände holen, zum Beispiel mit der Sauna S1: Die weltweit erste Sauna, die sich auf Knopfdruck ganz klein macht – so wie das Zoom-Objektiv einer Kamera.



Bildquelle:

KLAFS GmbH

Abdruck honorarfrei unter Nennung der Bildquelle.