

# MIT SAUNIEREN DIE GESUNDHEIT STÄRKEN

## DIE GESUNDHEITLICHEN VORTEILE DES REGELMÄSSIGEN SAUNABADENS

Hektik, Druck, Anspannung, Müdigkeit – Stress und mentale Belastungen nehmen im Alltag immer mehr Platz ein. Schmerzhaftes Verspannen, Immunschwäche, Schlafstörungen und Herz-Kreislauf-Erkrankungen werden häufiger. Es wird daher zunehmend wichtiger, auf die eigene Gesundheit zu achten. Denn der Schlüssel, um Stress- und Angstzustände sowie Krankheiten zu reduzieren, ist, den Körper zu regenerieren und den Geist zur Ruhe zu bringen. Dabei ist es wichtig, unseren Körper auf natürliche Weise herauszufordern und zu stärken. Saunabaden bietet dafür eine wunderbare Möglichkeit. Der Wechsel von intensiver Hitze und erfrischender Abkühlung wirkt nicht nur wohltuend, sondern trainiert unser Gefässsystem, stärkt das Immunsystem und fördert ein ganzheitliches Wohlbefinden. Dabei profitiert nicht nur der Körper, sondern auch der Geist.



## DIE KÖRPERLICHEN VORTEILE DES SAUNIERENS

### 1 AKTIVES GEFÄSS- TRAINING FÜR DAS HERZ-KREISLAUF- SYSTEM

Der Wechsel zwischen heiss und kalt in der Sauna trainiert die Blutgefässe, indem diese sich abwechselnd erweitern und zusammenziehen. Dies stärkt die Gesundheit des Herz-Kreislauf-Systems, stimuliert den Stoffwechsel und verbessert die Fähigkeit des Körpers, auf Temperaturveränderungen zu reagieren.

### 2 STÄRKUNG DES IMMUNSYSTEMS

Regelmässige Saunagänge fördern die Durchblutung der Schleimhäute, wodurch mehr Immunzellen in den Schleimhäuten vorhanden sind. Dies führt zu einer erhöhten Anzahl weisser Blutkörperchen, die effektiv gegen Krankheitserreger kämpfen. Die gestärkten Abwehrkräfte schützen nicht nur vor Erkältungen, sondern können auch Allergien wie Heuschnupfen lindern.

### 3 ENTSPANNUNG DER MUSKULATUR

Die Hitze in der Sauna fördert die Entspannung der Muskulatur, wodurch die Regeneration nach sportlichen Aktivitäten unterstützt wird. Das vermehrte Blutplasma erleichtert die Herzarbeit und verbessert die Wärmeregulation des Körpers.

### 4 SCHÖNE HAUT DURCH REGELMÄSSIGES SAUNIEREN

Während der Kopf in der Sauna zur Ruhe kommt, arbeitet die Haut auf Hochtouren. Die intensive Wärme fördert die Durchblutung, verbessert die Nährstoffversorgung und stärkt die Schutzbarriere der Haut. Dies beugt Mangelerscheinungen vor, wirkt der Faltenbildung entgegen und sorgt für ein gesundes, frisches Hautbild.

### 5 REINIGUNG DER ATEMWEGE

Die heisse Luft in der Sauna verbessert die Durchblutung der Schleimhäute und fördert die Sekretabsonderung in den Atemwegen. Dies entspannt die Bronchialmuskulatur und erleichtert das Atmen. Regelmässige Saunagänge können so verstopfte Atemwege öffnen.

## GEISTIGE ENTSPANNUNG DURCH SAUNIEREN

### 1 ALLGEMEINE STRESSREDUKTION

Regelmässiges Saunieren hilft, Stress abzubauen, indem es Körper und Geist zur Ruhe bringt. Der Wechsel von Hitze und Abkühlung senkt den Cortisolspiegel, das Stresshormon, und fördert im Gegenzug die Ausschüttung von Endorphinen, also Glückshormonen, sodass Sie sich nach dem Saunagang entspannt und erfrischt fühlen.

### 2 FÖRDERUNG DES GESUNDEN SCHLAFS

Ein regelmässiger Saunabesuch wirkt wahre Wunder für die Entspannung. Die Hitze regt den Parasympathikus, auch bekannt als Entspannungsnerve, an. Die wohlige Erschöpfung nach einem Saunagang sorgt für schnelleres Einschlafen und weniger Aufwachphasen in der Nacht. Längere und intensivere Schlafphasen führen dazu, dass Sie sich erholter und frischer fühlen.

## TIPPS FÜR ANFÄNGER

### 1 LANGSAM STARTEN

Beginnen Sie mit kurzen Saunagängen von etwa 8 Minuten und steigern Sie die Dauer schrittweise, während Sie sich an die Hitze gewöhnen.

### 2 TEMPERATUR NACH UND NACH STEIGERN

Starten Sie mit niedrigeren Temperaturen und steigern Sie diese allmählich, um Ihrem Körper die Anpassung zu erleichtern.

### 3 REGELMÄSSIGKEIT IST ENTSCHEIDEND

Durch regelmässiges Saunieren trainieren Sie Ihren Körper darauf, effektiver auf Hitze- und Kältereize zu reagieren, und stärken so Ihre allgemeine Widerstandskraft.



### Interessiert an weiteren Informationen?

Wenn Sie mehr über die gesundheitlichen Vorteile der Sauna erfahren möchten, sind wir gerne für Sie da.

### KLAFS Ausstellungen

ZUG | Oberneuhofstrasse 11 | 6340 Baar | T +41 41 760 22 42 | baar@klafs.ch

ZÜRICH | KOWERK, Industriestr. 24 | 8305 Dietlikon | T +41 44 908 55 22 | zuerich@klafs.ch

BERN | Sempachstrasse 22 | 3000 Bern | T +41 31 302 55 51 | bern@klafs.ch

BASEL | Vogesenstrasse 135 | 4056 Basel | T +41 61 301 02 55 | basel@klafs.ch

Besuchen Sie uns in unserer Ausstellung und lassen Sie sich beraten. Erleben Sie die wohltuende Wirkung der Sauna bald auch in Ihrem Zuhause!