

Am 24. September ist Tag der Sauna



Ein gesundes Vergnügen – das Motto des «Tags der Sauna 2022» stellt ganz klar das allgegenwärtige und so wichtige Thema Gesundheit in den Vordergrund. Gerade in diesem Winter wird unser Immunsystem auf eine harte Probe gestellt. Zwei Jahre lang waren strenge Hygienevorschriften Alltag. Durch das Tragen der Masken, Desinfektion und Abstand halten, blieben auch viele Krankheitserreger in weiter Ferne. Das Immunsystem ist ziemlich aus der Übung.

Dank Saunabaden Infektionen erfolgreich abwehren

An dieser Stelle ist ein wohltuendes Saunabad genau das Richtige. Denn wer regelmässig in die Sauna geht und sich danach gut abkühlt, trainiert sein Immunsystem. Die Regelmässigkeit ist dabei der Schlüssel. Und es lohnt sich, denn der Effekt kann enorm hilfreich sein, wie zahlreiche Studien belegen.

Prof. Dr. med. Karl-Ludwig Resch vom Deutschen Institut für Gesundheitsforschung in Hof/Saale forscht schon seit vielen Jahren zu diesem Thema: «Regelmässiges Saunabaden führt schon nach wenigen Monaten dazu, dass der Körper mindestens die Hälfte aller Infektionen erfolgreich abwehren kann».

Regelmässiges Saunieren führt zu besserer Kälteadaptation

Dadurch, dass der Körper während des Saunabads und der Abkühlung Temperaturreizen ausgesetzt ist, wird die Wärme- und Kältereulation trainiert und damit auch das Immunsystem. Die Entspannung während des Saunierens tut gut, alle Bereiche des Körpers werden bestens durchblutet und reichlich mit Nährstoffen versorgt, Stoffwechselprodukte ausgeschwemmt, die Abwehrkräfte des Körpers trainiert – und wir erleben einen Moment der Ruhe in diesen turbulenten Zeiten.

«Auch wir spüren eine gewisse Unsicherheit unserer Kunden und Interessenten, was dieser Herbst bringen wird. Neben einer weiteren Erkrankungswelle mit dem COVID-19-Virus, beschäftigt viele auch die gegenwärtige Energiekrise, ob beispielsweise die Raumtemperaturen in Büros oder anderen Räumen grundsätzlich niedriger sein werden», erklärt Caroline Wüest, Geschäftsführerin von KLAFS Schweiz, und betont: „Wir möchten an dieser Stelle vor allem informieren und aufklären. Die eigene Sauna zu Hause zu nutzen oder sich eine neue anzuschaffen, ist in diesen Zeiten genau die richtige Entscheidung. So kann man auch die eine oder andere Freizeitgestaltung genauer hinterfragen: Filme und Serien zu Hause zu streamen kann mitunter viel Energie kosten, wie kürzlich Studien zeigten. Ein Saunagang mit der gesamten Familie ist an dieser Stelle die bessere Alternative für die Gesundheit. Denn wir stärken unseren Körper, und das Immunsystem und der Geist können zur Ruhe kommen. Und auch beim Thema kühlere Räume kann die Sauna unterstützen: Regelmässiges Saunieren fördert die Fähigkeit des Körpers zur Kälteadaptation, der Anpassung an eine kühlere Umgebung. Das heisst, wir fühlen uns schon bald auch bei etwas niedrigerer Raumtemperatur genauso wohl.»

Bildmotiv

Bild 1:

Ein gesundes Vergnügen – das Motto des «Tags der Sauna 2022» stellt ganz klar das allgegenwärtige und so wichtige Thema Gesundheit in den Vordergrund. Gerade in diesem Winter wird unser Immunsystem auf eine harte Probe gestellt. Durch das Tragen der Masken ist es ziemlich aus der Übung.



Bildquelle: KLAFS AG

Abdruck der Bilder honorarfrei unter Nennung der Bildquelle.