

Headline:

Der Extra-Frischekick für den Sommer



Vorspann:

Die Sommerzeit ist einfach herrlich – wenn da nicht immer diese hierzulande oft schwüle Hitze wäre, die uns zusetzt. Oft so sehr, dass wir diese Zeit gar nicht richtig genießen können, weil wir uns bleiern und schwer fühlen. Doch dagegen lässt sich ganz entspannt etwas ausrichten – und das ist immer noch viel zu wenig bekannt.

Text:

Schwäbisch Hall, im Juni 2018. Geht es Ihnen auch oft so? In den langen Wintermonaten sehnen wir uns nach Sonne, Licht und Wärme – und wenn der Sommer dann endlich da ist, raubt uns die oft unerträglich schwüle Luft die Energie. Jetzt wäre so ein richtiger Frischekick genau das Richtige.

Natürlich ist der sofortige Sprung ins erfrischende Nass da naheliegend. Einen noch größeren und vor allen Dingen nachhaltig wirksamen Frischekick erlebt allerdings, wer vor dem Abkühlen noch einmal so richtig Gas gibt in Sachen Schwitzen – in der Sauna.

– 90 °C
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 durch kaltes Wasser, oder noch prickelnder, durch Eisflocken sorgt also dafür, dass sich die Blutgefäße zunächst erweitern und dann wieder verengen – ein ebenso effektives wie angenehmes Gefäßtraining. „Deshalb kann der Organismus bei Menschen, die regelmäßig in die Sauna gehen, viel besser und schneller auf Wärme- und Kältereize reagieren – wir frieren im Winter nicht so schnell und leiden im Sommer weniger unter der Hitze“, erklärt Prof. Dr. med. Karl-Ludwig Resch, Leiter des Deutschen Instituts für Gesundheitsforschung in Bad Elster.

– 40 °C
Nicht der einzige positive Effekt, den regelmäßiges Saunabaden auf unser Gefäßsystem hat. „Es regt den Stoffwechsel an und trainiert Gefäße, Immunsystem und die körpereigene Regulation – was unter anderem eine hervorragende und noch dazu angenehme Vorbeugung vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen ist“, weiß Prof. Dr. med. Resch aus seiner langjährigen medizinischen Erfahrung. Japanische Studien hätten außerdem gezeigt, so der Mediziner weiter, dass dieses Gefäßtraining der gefürchteten Arteriosklerose, umgangssprachlich auch als Arterienverkalkung bezeichnet, entgegenwirkt.

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.

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, Pool 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 & Co. KG

Erich-Klafs-Straße 1-3, 74523 Schwäbisch Hall

Tel.: +49 (0)791 501-0, Fax: +49 (0)791 501-248

sowie unter www.klafs.de

Bildmotive

Bild 1:

Die Sommerzeit ist einfach herrlich – wenn da nicht immer diese hierzulande oft schwüle Hitze wäre, die uns zusetzt. Natürlich ist der Sprung ins erfrischende Nass jetzt naheliegend. Einen noch größeren und vor allen Dingen nachhaltig wirksamen Frischekick erlebt allerdings, wer vor dem Abkühlen noch einmal so richtig Gas gibt in Sachen Schwitzen – in der Sauna.



Bildquelle:

KLAFS GmbH & Co. KG

Abdruck honorarfrei unter Nennung der Bildquelle.