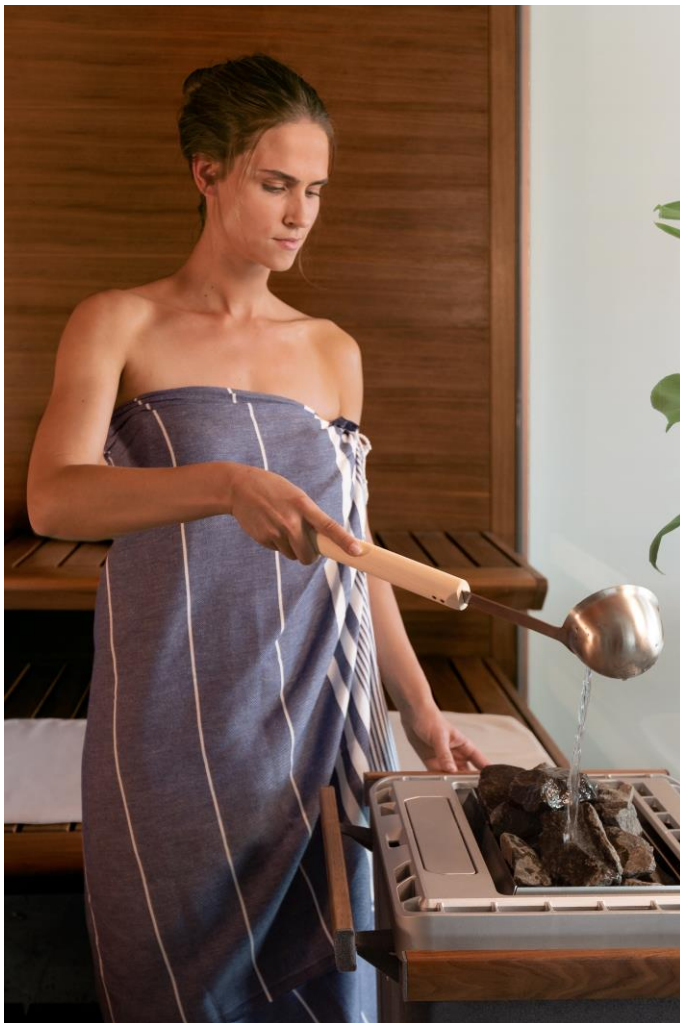


Sauna. Medical Wellness!

Am 24. September, dem **Tag der Sauna**, rückt das Saunabaden in den Mittelpunkt der Aufmerksamkeit.



Seit 2014 organisiert der Deutsche Sauna-Bund den jährlichen Tag der Sauna am 24. September. In diesem Jahr erhält er das Motto „**Sauna. Medical Wellness!**“. So wird der Fokus – in dieser durch das Coronavirus immer noch gesundheitlich belastenden Zeit – ganz bewusst auf die positiven Wirkungen des Saunabadens für Körper, Geist und Gesundheit gelegt.

Der wohl bekannteste Effekt des Saunabadens ist die Abhärtung. Das Wechselspiel der Wärme- und Kältereize verbessert die Durchblutungsregulation von Haut und Schleimhäuten und stärkt das Herz-Kreislaufsystem. Davon profitieren die körpereigenen Abwehrkräfte, das Hautbild und das Körpergefühl.

Das regelmäßige Saunieren kann aber auch über die prominenten Wirkungen hinaus zu zahlreichen Verbesserungen der Gesundheit und des Wohlbefindens führen. In dieser Hinsicht ist die Sauna ein wahres Allroundtalent.

Mit dem Wetterwechsel besser klar kommen

So können beispielsweise stark wetterfähige Menschen versuchen, ihren Körper durch Abhärtung weniger empfindlich zu machen. Neben Spaziergängen bei jedem Wetter, Wechselduschen oder Ausdauersport, kann auch das Saunabaden helfen mit einem Wetterwechsel besser klar zu kommen. Gerade im Herbst können Wetterumschwünge häufiger vorkommen. Wettersensible Personen reagieren dann auf die Unruhen im Luftdruck und bereits bestehende Beschwerden können sich verstärken. Das Gefäßtraining und die Abhärtung der Sauna können hier unterstützen.

Saunabaden kann Kopfschmerzen abschwächen

Ebenfalls eher unbekannt und dabei für viele Menschen so wertvoll, ist das Wissen über die positiven Auswirkungen der Sauna bei chronischen Kopfschmerzen. Das Fazit einer 2015 durchgeführten Studie ist eindeutig: Regelmäßiges Saunabaden ist eine einfache, in Eigenregie durchführbare Behandlungsmethode, die wirksam zur Verringerung der Schmerzintensität bei Kopfschmerzen beiträgt.

[Quelle: Giresh Kanji, Mark Weatherall, Raja Peter, Gordon Purdie, and Rachel Page. The Journal of Alternative and Complementary Medicine. Feb 2015. 103-109.]

Die Sauna kann nicht nur wetterfähigen und von Kopfschmerzen geplagten Menschen eine große Hilfe sein, auch weiteren, oft alltäglichen Belastungen ausgelöst durch Stress kann das regelmäßige Schwitzen entgegenwirken. Eine Auszeit in der Sauna tut also in vielerlei Hinsicht gut!

Sauna zu Hause

Die positiven Wirkungen von regelmäßigen Saunagängen kann man sich ganz leicht in Form von Sauna und SANARIUM® in die eigenen vier Wände holen: KLAFS, der führende Hersteller im Bereich Sauna, Pool und Spa bietet attraktive Gestaltungsmöglichkeiten für regelmäßige Auszeiten im eigenen Zuhause.

Bildmotiv:



Der wohl bekannteste Effekt des Saunabadens ist die Abhärtung. Das Wechselspiel der Wärme- und Kältereize verbessert die Durchblutungsregulation von Haut und Schleimhäuten und stärkt das Herz-Kreislaufsystem.

Bildquelle: KLAFS GmbH & Co. KG | Abdruck honorarfrei unter Nennung der Bildquelle.

Das Bild ist unter diesem [Link](#) verfügbar.