

## Wie uns die Sauna durch die kalte Jahreszeit hilft Mit Behaglichkeit gegen den Winterblues



Die Tage kurz, das Wetter trist, Haut und Atemwege angegriffen durch trockene Heizungsluft: Kein Wunder, dass wir im Winter oft gereizt sind und uns der Winterblues aufs Gemüt schlägt. Doch wir sind dagegen keineswegs machtlos. Denn was wir umgangssprachlich als Winterblues bezeichnen, hat ganz einfache Ursachen: Es mangelt uns in der dunklen Jahreszeit an Licht, an Bewegung und an Frischluft – die Folge ist oft eine lähmende Antriebslosigkeit, durch die sich die Symptome noch verschlimmern.

— 90 °C

Gegen diesen Winterblues gibt es aber eine regelrechte bewährte „Wunderwaffe“: Gerade im Winter freuen sich Körper und Seele über wohltuende Wärme, die uns entspannen und regenerieren lässt. Die Seele baumeln lassen und wieder neue Kraft schöpfen – wo geht das besser als in der Sauna? Zahlreiche Studien belegen, dass die Sauna für nervliche Harmonisierung sorgt, aus der Bahn geworfene Hormone wieder ins Gleichgewicht bringt und Glückshormone freisetzt. Wer regelmäßig in die Sauna geht, fühlt sich also dauerhaft ausgeglichener. Vom „Trainingseffekt“ für das Herz-Kreislauf- und Immunsystem ganz zu schweigen.

— 60 °C

Der Schwäbisch Haller Sauna-Weltmarktführer KLAFS hält für den wohltuenden Wellnessgenuss zu Hause mehr Optionen denn je bereit: Von der Designkabine, über klassisch ursprüngliche Saunen bis hin zur genialen ausziehbaren Sauna S1.

— 40 °C

Denn Wohnraum in Städten ist ein teures Gut, weshalb sich viele Menschen in kleineren Wohnungen einrichten. KLAFS hat auf diese gesellschaftliche Wandlung mit einer kleinen Revolution geantwortet: Die Sauna S1. Wobei klein wörtlich zu verstehen ist: Mit minimalem Platzbedarf macht sie Sauna-Erlebnisse in Räumen denkbar, in denen sie zuvor unmöglich waren. Die Sauna S1 fährt binnen kürzester Zeit von der Größe eines Wandschranks zu einer vollwertigen Sauna aus – Platzmangel ist also keine Ausrede mehr, um dem Winterblues ein Schnippchen zu schlagen.

Fazit: Sauna ist mehr als ein wenig Auszeit vom Alltag – gerade in den kalten Tagen kann uns das Saunabad in seinen zeitgemäßen Varianten wirksam helfen, gut und gesund durch den Winter zu kommen.

Bildmotiv:

Bildquelle: KLAFS GmbH & Co. KG

Abdruck honorarfrei unter Nennung der Bildquelle.



Gerade in der kalten und dunklen Jahreszeit sind die positiven Wirkungen des Saunierens viel wert. Eine Sauna für zu Hause ist dank der S1 von KLAFS selbst in kleinen Räumen möglich.

— 90 °C

— 60 °C

— 40 °C