



Mehr zufrieden

# WEKA Saunen



Mehr Energie.

# Saunieren, die gesunde Art zu Schwitzen.

Die Sauna ist ein elementarer Bestandteil der finnischen Kultur. Die in fast jedem Haus vorhandene Privatsauna dient der Entspannung und Körperreinigung. Die Sauna war früher der sauberste und sterilste Raum, weshalb dort auch die Kinder geboren wurden.

Heute ist Saunieren eine der angenehmsten Arten, ins Schwitzen zu kommen. Die Abfolge von Hitze mit dem anschließenden Kaltbad entspannt die Muskulatur und hat neben einigen physiologischen Effekten wie der Senkung des Blutdrucks, Anregung des Kreislaufs, des Stoffwechsels, des Immunsystems und der Atmung vor allem auch eine wohltuende Auswirkung auf das subjektive Wohlbefinden.

Saunabaden dient auch der Hautpflege und verlangsamt die Hautalterung: unmittelbar nach dem Betreten des Saunaraumes reagiert die Haut, die Blutgefäße weiten sich, die Durchblutung nimmt zu und die Oberflächentemperatur steigt nach etwa 15-minütigem Aufenthalt auf 40 – 42 °C an. In der Abkühlphase verengen sich die Blutgefäße dann wieder durch Kaltwasseranwendungen, was sich positiv auf die Gefäße auswirkt.



## Gesundheitliche Vorteile

Saunieren kann bei richtiger und regelmäßiger Durchführung zahlreiche Vorteile bieten:

- Stärkung von Immunsystem und körpereigener Abwehr
- Körper- und Hautreinigung
- Herz-Kreislauftraining
- Entspannung von Körper und Geist
- Normalisierung des Blutdrucks
- Vorbeugen gegen Erkältungskrankheiten

## » Hinweis

Menschen mit Entzündungen, akuten Infektionskrankheiten, Herz-Kreislauf-Krankheiten, mit Venenthrombosen oder Krampfaderleiden wird im Allgemeinen vom Besuch einer Sauna oder eines Dampfbades abgeraten. Gegebenenfalls sollten ältere Menschen ihren Hausarzt befragen.

