

Sauna & Herbst



Das Aktivbad
Lagune
COTTBUS

Sauna & Herbst

Dass Saunabetreiber im Herbst verstärkten Zulauf verzeichnen, hat seine Gründe. Mit zunehmender Kühle, Wind und nachlassendem Tageslicht verblassen die Momente einer unbeschwerten Sommerzeit. Bevor sich der Herbst-Blues vollends über einen legt, zieht es die Menschen in die Sauna.

Bei genussvoller Wärme tankt die Seele Kraft, der Organismus wird regeneriert, der Stoffwechsel aktiviert und negativer Stress absorbiert. Wie die Fachwelt –und inzwischen auch langjährige Saunagänger festgestellt haben – setzt das klassische Saunieren sogar Glückshormone frei, die zum generellen Wohlbefinden beitragen. Dass regelmäßiges Saunieren das Immunsystem stärkt und die Produktion körpereigener Abwehrstoffe ankurbelt, ist wissenschaftlich nachgewiesen.



Sauna & Herbst

Herbstzeit ist aber auch Erkältungs- und Grippezeit, die insbesondere Personen mit schwachen körperlichen Abwehrkräften erfasst. Wer dazu neigt, bereits bei der kleinsten Erkältungswelle zu erkranken, dem werden wöchentlich zwei Saunagänge empfohlen.

Drei Durchgänge á 15 Minuten gelten zum Abhärten dabei als erprobtes Maß. Bei konsequenter Anwendung stellen sich Erfolge in der Regel schnell ein. Viele Saunafreunde bleiben von Schnupfen, Husten, Heiserkeit und anderen unerfreulichen Gesundheitsstörungen sogar völlig verschont. Mit einem gestärktem Immunsystem sind Sie gewappnet für die Herausforderungen, die der Herbst für uns bereithält. Gleichwohl wird die Basis dafür geschaffen, dem nachfolgenden Winter Paroli zu bieten – vorausgesetzt, Sie halten an der Strategie regelmäßiger Saunabesuche fest.

