

Sauna für die Sinne - Wellness und Wohlfühlen auf der



Fitness wird immer mehr zum selbstverständlichen Bestandteil eines bewussten und gesunden Lebens. Und Fitnessbewusste legen immer mehr Wert auf eine ausgewogene Freizeitgestaltung, die Körper und Geist gleichermaßen anspricht:

Wellness für den ganzen Menschen



Körperbewusstsein mit geistiger Entspannung zu verbinden gelingt kaum einem Freizeitangebot so harmonisch wie der Sauna. In der kleinen Sauna in Senden ist es durch den Umbau gelungen, optisch eine ansprechende Umgebung zu gestalten.

Die Aufgüsse werden von unserem geschulten Personal in hinreichenden Intervallen durchgeführt.

"Sauna ist der vielleicht natürlichste Weg zur Entspannung, Schönheit und Wohlbefinden. Denn er führt nicht über Härte gegen sich selbst zur Fitness, sondern in lockerer Geselligkeit und anheimelnder Wärme"

Dr. med. Hanna Fresenius



Zweck und Wirkung der Sauna

Sie bietet körperliche, seelische Entspannung, Stimmungswandel und Leistungssteigerung, Reinigung und innere Entgiftung.

Sie fördert eine merkliche Besserung körperlicher Funktionen, häufig wiederkehrende Krankheiten werden verhütet. Insgesamt hat das Saunabad förderliche Wirkung auf das gesamte Hauptorgan, das Herz-/Kreislaufsystem und den Wasserhaushalt.

Die Abwehrbereitschaft des Körpers gegen Infekte (Abhärtung) wird gesteigert, ebenso der Abtransport von Ablagerungsstoffen (Entschlackung), indem das durch den Wasserverlust beim Schwitzen eingedickte Blut dem Gewebe und der Muskulatur Wasser entzieht.

"Die Haut... - mehr als nur Hülle"

Die Haut ist das größte Organ des Menschen und erfüllt mit einer Fläche von immerhin 1,5 bis 2 qm beim Erwachsenen vielfältige Aufgaben. Als Grenzfläche zur Umwelt schützt sie den Körper vor mechanischen, chemischen und thermischen Schäden und verhindert das Eindringen von Krankheitserregern.

Sie trägt wirkungsvoll zur Regulierung der Körpertemperatur bei, lässt uns Gefährdungen, zeigt Krankheiten an und ist wichtiger Teil des Abwehrsystems.

"Bessere Hauternährung - größere Abwehrkräfte"

Sofort nach Betreten des Saunaraums zeigen sich die Wirkungen der Wärme in der Haut. Die Hauttemperatur steigt an, die Blutgefäße in der Haut erweitern sich und das Schwitzen beginnt. Trotz dieser körperlichen Maßnahmen der Wärmeabwehr erhöht sich die

Hauttemperatur weiter - bis sich nach 15 Minuten Saunaaufenthalt um etwa 10°C auf 40 bis 42°C gestiegen ist. Dieser Anstieg wird auch gewünscht, denn die Folge ist ein verbesserter Stoffwechsel, der die Zellerneuerung und die Bildung von Abwehrstoffen gegen Krankheitserreger in der Haut fördert.

Die gute Durchblutung versorgt die Haut auch mit mehr Sauerstoff und Nährstoffen.

Außerdem reguliert sich der Blutdruck durch die schneller fließende Blutmenge.

Regelmäßiges Saunabaden scheint die Hautalterung zu verlangsamen.

"Gezielte Abhärtung - gründliche Hautreinigung"

In der Abkühlphase des Bades verengen sich die in der Saunawärme weit gestellten Blutgefäße der Haut durch frische Luft und Kaltwasseranwendung. Die erhöhte Körpertemperaturen sollen sich wieder auf die Ausgangswerte absenken, dabei verbessert sich der Sauerstoffgehalt des Blutes. Anschließend durchgeführte warme Fußbäder öffnen sie dann schnell wieder. Dieses Gefäßtraining bewirkt die so positive Abhärtung des Körpers und schützt ihn zusätzlich mit den größeren Abwehrkräften vor Erkältungskrankheiten. Vorteilhaft für die Haut ist außerdem die gründliche, aber schonende Körperreinigung beim Saunabaden.

Das Schwitzen und die häufigen Wasseranwendungen lassen die oberste Schicht der Haut, die Hornhautschicht, aufquellen, wodurch sich die verhornten Hautzellen lockern und gut abgespült werden können. Sauberer als nach einem Saunabad kann die Haut sonst nicht sein.

"Fühlbar angenehm - rosiges Aussehen"

Die Durchfeuchtung der Hornschicht kommt darüber hinaus ihrer Straffheit und Glätte zugute. Die Haut fühlt sich ausgesprochen angenehm an und hat ein rosiges gesundes Aussehen. Von den positiven Wirkungen der Sauna können nach Aussage saunaerfahrener Hautärzte auch Menschen mit Hautproblemen profitieren. Bei sehr trockener Haut wird



Besserung durch die Übung der Schweißdrüsen und die Wassereinlagerungen in der Hornschicht erreicht.

Das Auftragen einer Fettcreme nach dem Bad unterstützt die Wirkung noch. Bei Menschen, die zu erhöhter Hauttalgbildung neigen - zu denen auch Akne-Patienten gehören - verflüssigt sich in der Saunawärme der durch verhornte Zellen festgehaltene Hauttalg und fließt mit dem Schweiß ab.

Unterstützende Wirkung werden der Sauna außerdem bei Hauterkrankungen wie der Psoriasis, dem endogenen Ekzem und der Neurodermitis zugeschrieben. Es sollte jedoch, ebenso bei Krampfadern, der behandelnde Arzt gefragt werden.

Wir wünschen einen angenehmen Aufenthalt