

04.12.2019 - 09:45 Uhr

## Entspannt durch die kalte Winterzeit: So schlagen Sie dem Winterblues ein Schnippchen



Wer kennt das nicht? 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.

Experten raten deshalb: Wir sollten jede Gelegenheit nutzen, um unserem Körper Tageslicht und frische Luft zu gönnen - und wenn es nur der kurze Spaziergang in der Mittagspause ist. Wer dem Winterblues allerdings so richtig die Zähne zeigen will, kann auf eine echte Wunderwaffe zurückgreifen: 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. Nicht zu vergessen natürlich auch die bekannten allgemeinen positiven Effekte der Sauna, die nicht direkt mit dem Training zu tun haben - wie das Stärken des Immunsystems, das schnellere Einschlafen und die geringere Anzahl an Aufwachphasen in der Nacht sowie die geistige Entspannung.

Und auch für die Haut und die Atemwege, die wegen der trockenen Heizungsluft in den Wintermonaten großen Belastungen ausgesetzt sind, sind regelmäßige Saunagänge eine echte Wohltat. So wird die Haut gereinigt und mit wichtigen Nähr- und Mineralstoffen versorgt - besonders beim SANARIUM®, das die positiven Wirkungen von Sauna und Dampfbad miteinander kombiniert und somit aus nur einer Badeform gleich fünf Badeformen mit wechselnder Luftfeuchtigkeit kreiert. Das sorgt nicht nur für Abwechslung beim Saunabaden sondern hat auch noch entscheidende, gesundheitliche Nutzen: Das regelmäßige Saunabaden im SANARIUM® wirkt ganz natürlich dem Bluthochdruck entgegen. Das ist das Ergebnis einer wissenschaftlichen Studie, die Doz. Dr. Hans-Joachim Winterfeld schon vor Jahren am renommierten Universitätsklinikum Charité in Berlin durchgeführt hat. Demnach lässt sich Bluthochdruck dadurch bis zur Blutdrucknormalisierung behandeln. Und das ohne jedes Medikament.

Im Mutterland der Sauna, Finnland, gilt die Sauna ohnehin nicht nur als sozialer Treffpunkt oder Reinigungsritual, vielmehr ist der regelmäßige Saunabesuch ein "Allheilmittel". "Saunieren ist etwas, das man der Gesundheit zu Liebe macht. Die meisten solcher Dinge - wie Sport oder eine Diät - brauchen viel Überwindung. Beim Saunieren kann man von Anfang an genießen und sich verwöhnen lassen", erläutert Dr. med. Novotny.

Fazit: Wer in die eigene Sauna investiert, der kann dem Winterblues ein Schnippchen schlagen und tut auch noch was Gutes für seine Gesundheit.

Kontakt:

Pressekontakt:

Anastasia Rudermel  
0791501544  
presse@klafs.de

#### Medieninhalte



*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 / Entspannt durch die kalte Winterzeit: So schlagen Sie dem Winterblues ein Schnippchen. Bildquelle: KLAFS GmbH & Co. KG / Abdruck honorarfrei unter Nennung der Bildquelle. Weitere Bilder auf Anfrage: presse@klafs.de Weiterer Text über ots und [www.presseportal.de/nr/80312](http://www.presseportal.de/nr/80312) / Die Verwendung dieses Bildes ist für redaktionelle Zwecke honorarfrei. Veröffentlichung bitte unter Quellenangabe: "obs/KLAFS GmbH & Co. KG/Kai Uwe Grundlach"*

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100071556/100837949> abgerufen werden.