

28.12.2020 - 14:35 Uhr

## Regelmäßig Saunieren - mit guten Vorsätzen ins neue Jahr starten



Schwäbisch Hall (ots) -

Draußen ist es dunkel, nass und kalt. Die trüben Wintermonate verlangen von unserem Körper und Geist einiges. Je kühler es draußen wird, desto anfälliger sind wir für Erkältungen. Unser Immunsystem leistet nun Großes - wenn es gestärkt ist. Aber auch für ein Stimmungstief oder schlechte Laune sind wir im Winter anfälliger. Eine angenehme Methode, um Körper und Geist zu stärken, ist der regelmäßige Gang in die Sauna - und das geht am bequemsten in den eigenen vier Wänden.

### Körper und Seele etwas Gutes tun

Wer wöchentlich in die Sauna geht, stärkt nicht nur das eigene Immunsystem: Auch wenn das triste Wetter deprimierend wirkt, kann das Saunieren zu positiven Gedanken verhelfen. Durch die Freisetzung körpereigener Glückshormone in der Sauna, verbessert sich die Stimmung. Vor allem in Kombination mit einer eiskalten Abkühlung stärkt der Saunagang das Immunsystem und regt den Kreislauf an. Der Wechsel zwischen warm und kalt wirkt wie ein Training, wodurch der Körper besser auf Temperaturunterschiede reagieren kann und gut gewappnet ist, wenn wir vom Warmen in die winterliche Kälte treten. Zusätzlich regt die ausgiebige Schwitzkur ebenfalls die Durchblutung an und kann helfen besser einzuschlafen.

### Regelmäßigkeit ist das A und O

Für alle gesundheitsfördernden Wirkungen des Saunierens gilt: Nur wer regelmäßig in die Sauna geht, profitiert von den positiven Effekten. So kann das neue Jahr ein guter Anlass sein, um den regelmäßigen Gang in die Sauna mit in die Liste der guten Vorsätze aufzunehmen. Ein festgelegter Wochentag ist eine gute Möglichkeit, um das wohltuende Schwitzen zur angenehmen Routine zu machen. Am einfachsten lässt sich der gute Vorsatz im eigenen Zuhause umsetzen. Mit Saunalösungen von KLAFS kann jeder Raum zur Wellnessoase werden. Egal ob schwierige Platzverhältnisse oder verwinkelte Räume - mit exklusiven Materialien und maßgeschneiderten Lösungen wird der eigene Wohlfühlbereich zu Hause zum neuen Lieblingsort. Auch in der eigenen Sauna muss man auf Abwechslung nicht verzichten: Mit dem [SANARIUM mit SaunaPUR®](#) ermöglicht KLAFS fünf unterschiedliche Klimazonen in einer Sauna. Ein besonders ursprüngliches Saunagefühl wie in Finnland kann man mit der Zusatzfunktion SaunaPUR erleben.

Pressekontakt:

Deutschland:  
Franziska Bürkle  
T +49 791 501 418  
[franziska.buerkle@klafs.de](mailto:franziska.buerkle@klafs.de)

Österreich:  
Petra Stegmaier

T +43 5335 2330 122  
petra.stegmaier@klafs.at

Schweiz:  
Bianca Schilter  
T +41 41 767 00 10  
bianca.schilter@klafs.ch

#### Medieninhalte



*Regelmäßige Saunagänge beugen nicht nur den typischen Winterkrankheiten vor, sie wirken auch dem Winterblues entgegen. Bei schlechter Laune können Saunagänge die körpereigenen Glückshormone wieder in Schwung bringen. / 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"*

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100071556/100862321> abgerufen werden.