



SPORTZENTRUMHEIMBERG

NEWSLETTER

Sauna auch im Sommer?



Guten Tag

Im Sommer in die Sauna, hätten Sie das gedacht? Im Hochsommer, wenn es draussen am wärmsten ist, gehen die Finnen erst recht in die Sauna. So taten es schon früher die finnischen Holzfäller nach ihrer schweren Arbeit und so tun es auch heute noch die Bauern während der Erntezeit.

Die trockene Wärme der Sauna ist auch an heissen Sommertagen angenehm und entspannt die Muskulatur. Zudem soll das Saunieren vor allem zur Abhärtung gegen Erkältungskrankheiten dienen. Die Abwechslung zwischen heisser Sauna und anschliessendem Kaltbad regt den Kreislauf und den Stoffwechsel an und wirkt sich wohltuend auf das Wohlbefinden aus. Unmittelbar nach dem Betreten der Sauna reagiert die Haut, die Blutgefässe weiten sich und die Durchblutung nimmt zu. Beim Kaltwasserbad verengen sich die Gefässe wieder.

Meistens besteht der Saunabesuch aus drei Saunagängen und dauert rund 3 Stunden. Nach den einzelnen Saunagängen wird der Körper mittels Kaltwasserbad abgekühlt und im Ruheraum oder im Garten auf einer Liege entspannt.

Der Schwitzraum besteht meist vollständig aus Holz und wird durch einen Saunaofen auf 80°C erhitzt. Bei einem Aufguss werden die bis zu 100°C heissen Steine im Saunaofen mit Wasser übergossen. Das Wasser verdampft sofort und erhöht so kurzzeitig die Luftfeuchtigkeit. Der Aufguss verstärkt somit das Hitzeerlebnis in der Sauna. Dem Sauna-Aufguss wird ein Eukalyptus Duft beigemischt. Im Dampfbad sind Düfte wie Orange/Mandarine, finnische Birke, Edeltanne/Fichtennadel oder Mexico Lemongras in Verwendung.

Einsteiger sollten übrigens möglichst im Sommer damit beginnen. Im Sommer ist man eher bereit, den erhitzten Körper im Kaltwasserbad abzukühlen.

Habe ich Ihnen weitergeholfen?

Sportliche Grüsse



Ihr Peter Gross, Teamleiter Badmeister

P.S. Dank der guten Erreichbarkeit, den kostenlosen Parkplätzen vor der Tür und den verschiedenen Saunabereichen für Frauen, Männer und Partner haben wir für alle ein passendes Angebot. Für Fragen ist das Badmeister-Team vom Sportzentrum Heimberg gerne für Sie da.

Sportzentrum Heimberg
Schützenstrasse 70
3627 Heimberg
Tel: 033 437 33 30
Fax: 033 437 33 53
www.sportzentrum-heimberg.ch
info@sportzentrum-heimberg.ch

